



## AUTOUR DU GRAND CHÊNE

Les salades sauvages  
Bras mardi 5 avril 2022



Le domaine de notre ami Claude : Une «Campagne» en Provence se situe en pleine nature près de Bras, 190 hectares de bois, de vignes et de prairies. Ancienne ferme templière, c'est un domaine entièrement bio qui propose des chambres d'hôtes aux amoureux d'une nature préservée



. C'est là que nous allons reconnaître et cueillir les salades sauvages avec nos professeurs Robert Truffier et Christian Rinaudo.

Nous sommes 22, un joli groupe avec pas mal de nouveaux. La journée est idéale, un peu fraîche le matin mais bien ensoleillée.

La balade est courte, les salades sont nombreuses.

Nous cueillons quelques spécimens qui seront exposés sur une table et mis à la disposition des amateurs afin de concocter une salade sauvage, riche et variée .....

En voici la liste :

Les : Pissenlits « luisants, lisses, dent-de-lion »  
...il y a de nombreuses espèces. Le pissenlit est riche en fer, calcium, vitamines C et D. Il améliore les fonctions hépatiques et urinaires.



Les Crépis : iodés, de Narbonne .... On les différencie grâce à l'odeur. On pourrait les confondre avec les pissenlits par la fleur jaune très différente.

L'Arrucat qui a la propriété de «s'arruquer», de se recroqueviller

L'Achillée mille feuilles utilisée en pharmacopée depuis l'Antiquité. Robert nous indique que son nom lui vient du héros grec Achille qui s'en servait avec de la rouille pour guérir la blessure de Télèphe.



La Capselle ou Bourse à Pasteur. On la reconnaît grâce à son fruit en forme de sac, celui des anciens bergers.

Le Brocolis ou Pain blanc.

Le Coquelicot dont on peut consommer les feuilles et les fleurs

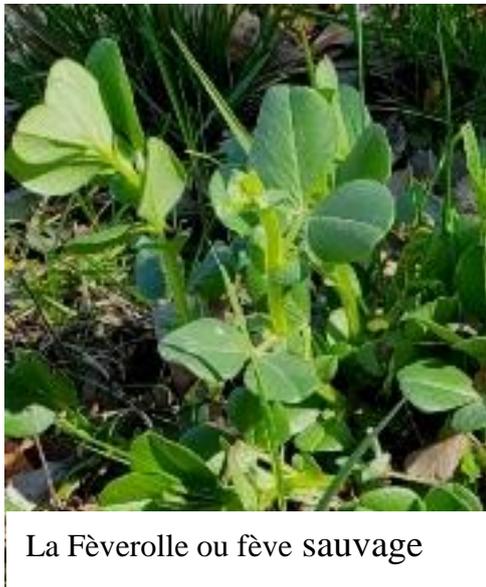
La Patience violon, sorte d'oseille dont la feuille est en forme de violon.

A consommer avec modération pour ceux qui



Brocolis

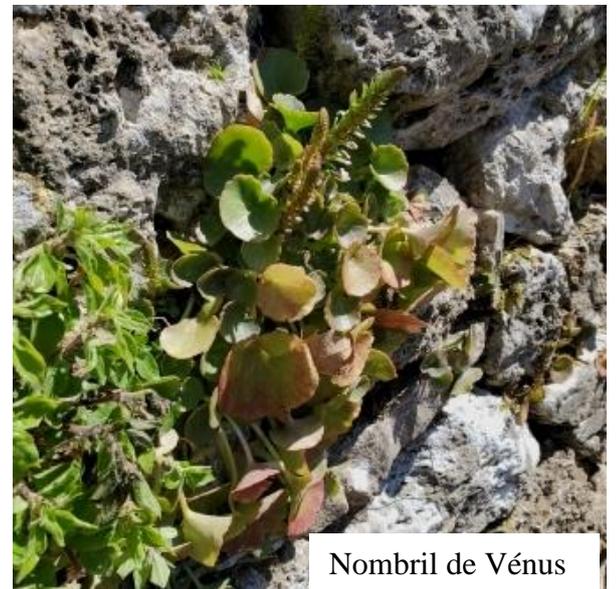
ont des problèmes de reins.



La Fèverolle ou fève sauvage

**Le Nombril de Vénus** plante succulente au goût de concombre, qui pousse sur les murs.

**La Fausse Roquette** aux grandes fleurs blanches au goût piquant de moutarde



Nombril de Vénus

Le Plantain utilisé pour soigner les problèmes pulmonaires et les piqûres d'insectes

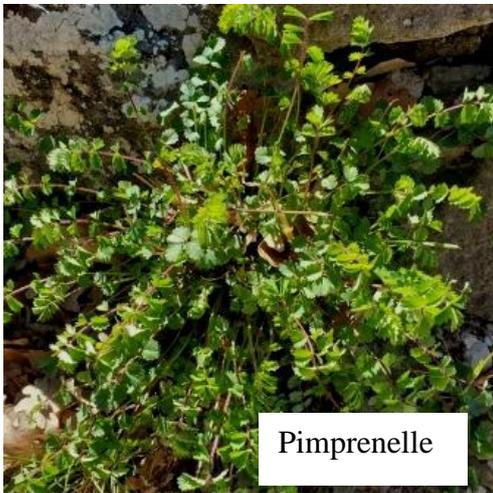
Le Salsifis Barbe à bouc dont on consomme toute la plante au goût doux et agréable

La Campanule raiponce dont la racine blanche et charnue se consomme ainsi que la rosace.

Le Laiteron qui ressemble à un petit chardon.

La Porcelle

La Laitue vireuse, toxique (utilisée dans la composition d'onguent des sorcières)



Vue partielle des tableaux présentés

## PLANTES AJOUTEES A L'EXPOSITION

Le Fumeterre - La Roquette sauvage - Le Peigne de Vénus - Le Tussilage - La Pimprenelle  
Le Houblon - Violettes et Pâquerettes - La Laitue Saint Joseph – le Sédum – le Silène –  
La Carotte sauvage à ne pas confondre avec la Ciguë, mortelle.

A cette belle exposition, Robert a joint quelques panneaux explicatifs. Il a aussi élaboré un diaporama mais impossible de le visionner ce jour-là.



Lavées et triées par ses soins, ces salades vont agrémenter le pique-nique pris sous les arbres. Il y a là tables et chaises et puis, le bon rosé offert par Claude.

Lors de notre balade, nous avons observé d'autres plantes comme l'Ornithogale ou Dame de onze heures ainsi que quelques orchidées, la première fleurie : la Barlie de Robert (*Barlia robertiana*) ainsi que des champignons : *Tramettes versicolor*

. A ce sujet notre autre Robert, le président cette fois nous a expliqué le rôle des champignons dans la nature.



Au plaisir de découvrir et d'apprendre les salades s'est ajouté le plaisir de se promener dans cette belle propriété au riche passé. Nous avons pu visiter la jolie chapelle et Christian nous a parlé de l'Ordre du Temple et décrypté les symboles qui y sont rattachés.

Cette journée nous a comblés. Merci à Claude notre hôte, à Robert notre chef es-salades, à Christian.

Rendez-vous à Bras à l'automne pour cueillette et détermination des champignons.



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

*Marie-Pol-Pol-Pol*