



## AUTOUR DU GRAND CHÊNE



Le 16 mars 2023

### SORTIE SALADES SAUVAGES

Bientôt le printemps, mais c'est un peu tôt pour les salades. Après quelques repérages infructueux, nous décidons de maintenir cette sortie, aidés par notre docteur es-salades Robert Truffier qui, hélas ne sera pas avec nous. Il a pu cependant observer quelques variétés que nous allons découvrir à La Verdrière. Nous sommes 15 au rendez-vous devant la salle Fontvieille, lieu de départ d'une petite balade au bord de l'eau.



Prévoyants, nous avons déjà cueilli quelques spécimens dans notre jardin : **Pissenlits** bien sûr mais aussi **Passerages** ou petits brocolis pas encore en fleurs, **Laiteron**, **Pimprenelle**, **Oseille** ou **Patience violon**, **Crépis**, **Roquette**, **Achillée mille feuilles** .....  
Il s'agit après avoir bien observé de retrouver cela à nos pieds !



Ficaire

On commence par les **Violettes** que tout le monde connaît. Mais oui, elles se mangent mais surtout elles sont les reines de la décoration ! Il y a beaucoup de petits **Brocolis** ou Pain Blanc en Provence. On déguste les jeunes feuilles et les tendres boutons de fleurs.

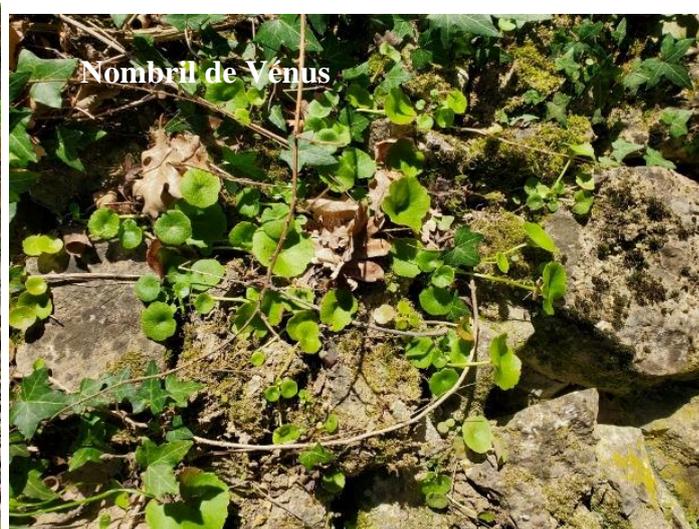
Des fleurs d'un jaune éclatant attirent notre regard. Ce sont des **Ficaïres**, toxiques mais qui peuvent être consommées sous certaines conditions et qui ont des propriétés médicinales.



En quantité, aussi, des **Lamiers**. Nous en verrons de deux sortes.

La difficulté, c'est de reconnaître les plantes par leur rosette. Une fois qu'elles sont en fleurs, c'est beaucoup plus facile ! Nous reconnaissons, cependant la rosette du **Silène enflé** ou **Pétarel**. Là encore, on consomme les petites feuilles, les autres étant cotonneuses.

Nous avons cherché un moment les **Peignes de vénus** aux fines feuilles dentelées avec de petites fleurs blanches à 5 pétales. Le nom de cette plante vient de leur fruit dont deux petits fils forment le V de vénus.



Nous frottons des feuilles d'**Alliaire** pour constater qu'elles sentent bien l'ail. Elles sont très nombreuses sur le chemin. On peut consommer les jeunes feuilles, les racines, les tiges. On peut même en faire du pistou !

Nous remarquons de nombreux **Arums ou Gouets d'Italie**, toxiques mais dont les tubercules ont été consommés durant les disettes !

En suivant le petit ruisseau où, hélas, coule très peu d'eau, on arrive au lavoir de Fontvieille où nous dit Robert, les lavandières lavaient à genoux sur des lits de paille. Un aqueduc souterrain permettait d'alimenter une fontaine qui se trouve un peu plus loin après l'auberge.

On repère les nombreux **Nombrils de vénus** dans les vieilles murailles. On en croque et le goût reste longtemps en bouche. On peut les conserver dans du vinaigre comme des cornichons, et ils entraient au Moyen-Âge dans la composition des philtres d'amour !

On reconnaît la **Chéridoïne** à ses fleurs jaunes. Son latex jaune orangé toxique est utilisé pour éliminer les verrues.

Il faut être attentif pour repérer la **Cousteline ou Terre-grèpe** qui doit son nom au provençal Costelina : côtelette.

Finalement notre cueillette a été riche et la balade très agréable. Robert nous a manqué avec ses connaissances botaniques et historiques. Nous allons maintenant pouvoir déguster des mescluns qui vont enchanter notre palais et épater nos invités.





*MariePolpolpol*

Bibliographie : Les salades sauvages (Les écologistes de l'Euzière)  
Site : Robert Truffier