



Quelles sont les  
**MAUVAISES HERBES**  
qui sont comestibles?

## MAUVAISES HERBES COMESTIBLES – PLANTES SAUVAGES

Au début de l'été, les semis et les plantations ont été effectués dans nos jardins. Le temps de la croissance, des soins et de la récolte a commencé, et avec lui le temps du sarclage. Le sarclage est souvent une tâche peu appréciée. Tenir les mauvaises herbes en respect demande beaucoup de sueur et d'efforts. Elles poussent partout, privent le sol d'éléments nutritifs, cachent les légumes et les fleurs du soleil et perturbent notre idée de l'ordre dans le jardin. La plupart du temps, les plantes indésirables ont un développement plus rapide que nos plantes cultivées et se multiplient donc à grande vitesse.

Le regard porté sur les mauvaises herbes peut toutefois changer. D'un autre point de vue, il s'agit d'adventices et de plantes sauvages. Oui, elles poussent toujours au mauvais endroit et le désherbage ne nous est pas épargné. Mais certaines de ces plantes peuvent encore être utilisées en cuisine avant d'être arrachées. Les plantes sauvages sont souvent servies en salade. Outre de nouvelles expériences gustatives, elles nous apportent des vitamines, des minéraux, des substances amères et d'autres oligo-éléments. C'est pourquoi nous ne sommes pas obligés de désherber toutes les mauvaises herbes, mais pouvons les intégrer dans nos menus. Bien sûr, il faut pour cela connaître les plantes, car des spécimens mal tolérés poussent aussi dans nos jardins. Outre l'ortie et le pissenlit, les quatre plantes suivantes font partie des plantes adventices les plus fréquentes et les plus utiles:



Mouron

### MOURON

Le mouron blanc ou stellaire intermédiaire se répand dans le jardin comme un tapis. Il peut ainsi rapidement envahir le jardin, mais aussi protéger le sol du dessèchement. C'est une plante indicatrice d'un sol riche en azote.

En cuisine, elle peut être utilisée de manière très variée. Ses feuilles, ses fleurs et ses tiges sont utilisées comme garniture de salade, dans le fromage blanc aux herbes, le beurre aux herbes, les smoothies ou encore les soupes. Le mouron est doux et son goût rappelle un peu celui des petits pois.

Le mouron est également connu comme plante médicinale. Il est ainsi réputé pour être bénéfique en cas de maladies des voies respiratoires, de rhumatismes et d'éruptions cutanées.

### GALINSOGA

L'herbe à boutons à petites fleurs est appelée familièrement le galinsoga. Elle est originaire du Pérou. Cette plante thermophile n'est donc généralement visible dans nos jardins qu'à partir du mois de juin.

En cuisine, les feuilles sont utilisées dans les salades, les smoothies, les légumes, comme pesto, épinards ou séchées comme condiment.

Chez nous, on ne connaît guère le galinsoga comme plante médicinale.



Galinsoga

#### TIP:

Si l'on ne veut pas renoncer au goût des herbes sauvages en hiver, on peut aussi les conserver séchées. Comme les autres herbes aromatiques, elles sont suspendues en bottes dans un endroit aéré ou elles sont séchées sur un déshydrateur à basse température.

ensemble.compétentes.engagées.  
**Nous, les  
femmes  
de l'espace  
rural.**  
paysannes.ch



Gléchome

## GLÉCHOME

Le gléchome ou lierre terrestre, également appelé «gundle» tiré de son nom de l'ancien allemand «Gund», qui signifie pus. Cela indique son utilisation. Elle était ainsi utilisée pour soigner les plaies purulentes qui guérissaient mal et les furoncles, ainsi qu'en cas de toux chronique, de maladies de la vessie et des reins. En général, elle est considérée comme anti-inflammatoire, expectorante et diurétique.

En cuisine, on utilise gléchome dans les vinaigrettes, les salades, le fromage blanc aux herbes et les plats à base d'œufs. Il faut toutefois l'utiliser avec parcimonie, car son goût est plutôt dominant. Ses fleurs décoratives peuvent également enrichir nos plats.

En tant que plante couvrant le sol, gléchome peut apporter une contribution précieuse au bon fonctionnement de l'écosystème sous les arbustes et les baies. De plus, les syrphes, les bourdons et certaines espèces de papillons l'apprécient.

## ÉGOPODE

L'égopode est une plante extrêmement vigoureuse qui, une fois installée, ne peut plus guère être bannie du jardin. Elle pousse de préférence à l'ombre des arbres. Ses fleurs attirent les abeilles et différents papillons.

En cuisine, elle peut être utilisée comme épinard, condiment, dans la salade ou encore comme légume. Il est recommandé d'utiliser surtout les jeunes feuilles, car elles deviennent fibreuses et amères avec le temps.

Les feuilles d'égopode fraîchement broyées peuvent soulager les piqûres d'insectes et les brûlures. On attribue à d'égopode des vertus anti-inflammatoires et elle était utilisée au Moyen Âge pour soulager la goutte, les rhumatismes et les cystites.



Égopode

Un changement d'attitude vis-à-vis des plantes indésirables dans le jardin donne une autre perspective à leur présence. Nous ne pouvons toutefois pas éviter de désherber. Mais de temps en temps, il y a une coexistence plutôt qu'un «ou bien» et les mauvaises herbes deviennent des adventices. Le philosophe Ralph Waldo Emerson est même allé plus loin en affirmant que «la mauvaise herbe est une plante dont on n'a pas encore découvert les vertus».

ensemble.compétentes.engagées.  
**Nous, les  
femmes  
de l'espace  
rural.**  
paysannes.ch

### TIP:

Les «mauvaises herbes comestibles» peuvent être finement hachées ou réduites en purée et congelées dans des bacs à glaçons. Ainsi, on en a toute l'année.



DEBORA HEUSSER