

# Betterave sauvage

Bette maritime, Poirée maritime...

*Beta vulgaris ssp. maritima (ex-Beta maritima)* CHENOPODIACEES

## Descriptif de la plante

Bisannuelle à vivace de 30-90 cm qui pousse en touffes.

## Descriptif de la fleur

Fleurs très discrètes, verdâtres ou rougeâtres, formant des « boules ».

🌻 Juin à septembre.

## Caractéristiques des feuilles de la base

Elles ont un très **long pétiole blanc en gouttière**. Le limbe est ovale, vert à vert foncé, glabre et **brillant**, charnu, à bord ondulé.

❄️ Visibles en hiver.

## Texture

Grasse et molle.

## Odeur

Légère odeur de betterave.

## Goût

Douceâtre.

## Saison de la cueillette et mode d'utilisation

Les feuilles se consomment presque toute l'année. Dès que la plante commence à monter, il est déconseillé de la consommer car le taux d'acide oxalique contenu dans les feuilles devient très important.

## Valeur nutritive

Riche en potassium, magnésium, calcium, soufre, fer, vitamines A (ou C), saponines et **acide oxalique**.

## REMARQUES

Toutes les betteraves et les blettes cultivées ont été sélectionnées à partir de *Beta vulgaris*.

Elles ont des propriétés laxatives et rafraîchissantes. La présence d'acide oxalique impose une consommation raisonnée (voir page...).

## Milieu de vie et caractères bio-indicateurs

Elles aiment les vases et sables salés maritimes, sources salées, cultures maraîchères fortement irriguées. Dans ce dernier cas, elles indiquent une remontée de sel du sous-sol dans les terres compactées des régions littorales et une salinisation des sols par utilisation de produits chimiques ou par irrigation en périodes chaudes.



## CONFUSIONS POSSIBLES AVEC Betterave sauvage

### Arum maculé et Arum d'Italie

*Arum maculatum, Arum italicum*

Leurs feuilles ont des **oreillettes pointues**.

C'est surtout lorsqu'ils sont jeunes qu'ils peuvent être confondus avec la bette. L'arum pousse souvent isolé avec ses 2-3 feuilles, **tandis que la bette forme des touffes**.

### Arum peint

*Arum pictum*

Endémique des îles méditerranéennes, il est celui avec lequel la confusion est la plus probable.

❄️ Visibles en hiver.

**Ils sont tellement riches en acide oxalique qu'ils sont très irritants et laissent une forte sensation de brûlure dans la bouche. Ce qui permet en général de ne pas les avaler !**

• Voir photo page xx.



### Chénopode Bon Henri

*Chenopodium bonus-henricus*

La feuille a un fin pétiole, un **limbe en fer de lance à oreillettes plus ou moins pointues** d'un vert foncé et **mat**. **Sa texture est farineuse, laissant une sensation spécifique et visqueuse entre les doigts.**

❄️ Visibles en hiver.

**Bien que délicieux à manger, il est conseillé de le consommer avec modération car il contient de l'acide oxalique et de s'abstenir quand il monte pour fleurir.**

• Voir photo page xx.



### Patience sauvage, Rumex à grandes feuilles

*Rumex obtusifolius*

Les feuilles sont en touffes à la base. Leur pétiole est plus ou moins long, **fin et non charnu**. Le limbe est **en cœur à la base, vert mat, à bord non ondulé**.

Selon les espèces, les limbes sont plus ou moins **oblongs**. Chez le **Rumex crépu** *Rumex crispus*, **il est en cône à la base**, tandis que **le Rumex des Alpes** *Rumex alpinus* a un limbe plus large et arrondi.

❄️ Visibles en hiver.

**À consommer avec modération car contient de l'acide oxalique.**

• Voir photo page xx.



# Bistorte

Renouée bistorte, Faux épinard, Langue de bœuf...

*Polygonum bistorta* POLYGONACEES



## Descriptif de la plante

Vivace, de 20 à 90 cm, poussant souvent en colonies.

## Descriptif de la fleur

Petites fleurs roses, groupées en épi terminal dense.

 Mai à août.

## Caractéristiques des feuilles de la base

Elles ne présentent **pas de rosette**. Les feuilles ont un **très long pétiole** avec le limbe décurrent. Ce dernier est glabre, **vert glauque dessus mais surtout dessous, la nervure centrale est blanche** et épaisse. **Le limbe forme un bord presque plat** à la base de la feuille.

☼ **Visibles en hiver.**

## Texture

Lisse et un peu grasse.

## Odeur

Aucune odeur ne se dégage quand on froisse les feuilles.

## Goût

Acidulé, ni trop astringent, ni trop amer.

## Saison de la cueillette et mode d'utilisation

Elles se cueillent presque toute l'année. Jeunes et tendres, elles se mangent crues en salade, ensuite elles deviennent amères

et il est préférable de les cuire et de les préparer à la façon des épinards, en soupe, en beignets salés ou sucrés... Les fleurs se rajoutent dans les salades. Les graines se consomment également en farine, mélangées au blé. Sa racine peut se préparer cuite après l'avoir longuement trempée et avoir changé l'eau de trempage pour en enlever le tanin qui la rend amère.

## Valeur nutritive

La feuille est riche en tanins et **acide oxalique**.

## REMARQUES

Son nom provient du latin : *bis* (2 fois) et *torta* (enroulé) : allusion à l'aspect tordu et sinueux de sa racine.

Sa richesse en acide oxalique impose une consommation raisonnée (voir page...).

## Milieu de vie et caractères bio-indicateurs

Prairies agricoles de montagne para-tourbeuses (jusqu'à 2400 m), fossés humides, bords des cours d'eau, lisières des forêts : engorgement en eau et en matières organiques végétales. Elle est absente des régions méditerranéennes.



## CONFUSIONS POSSIBLES AVEC

# Bistorte

## Succise des prés

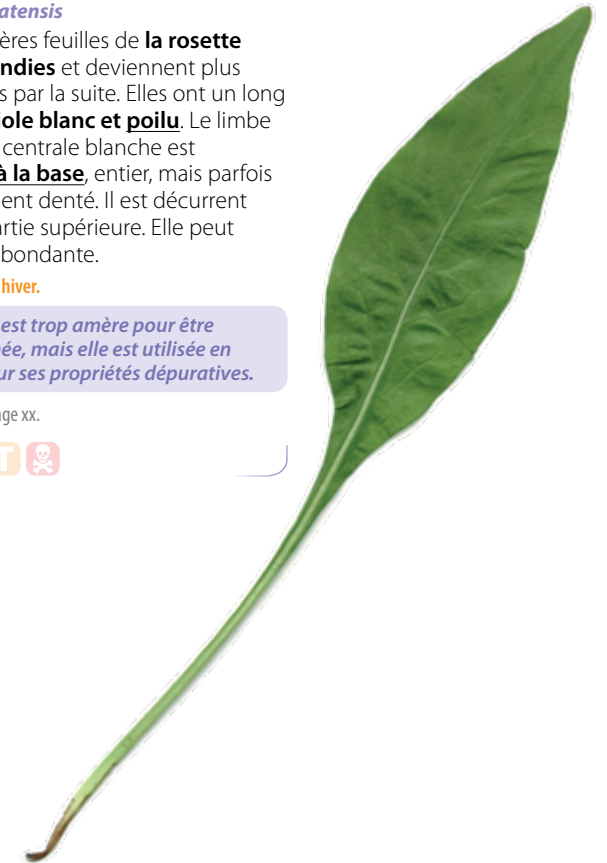
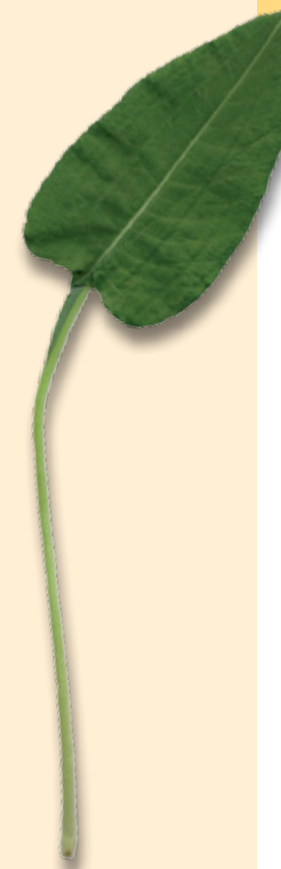
*Succisa pratensis*

Les premières feuilles de **la rosette** sont **arrondies** et deviennent plus lancéolées par la suite. Elles ont un long et fin **pétiole blanc et poilu**. Le limbe à nervure centrale blanche est **conique à la base**, entier, mais parfois discrètement denté. Il est décurrent dans la partie supérieure. Elle peut être très abondante.

☼ **Visibles en hiver.**

*La plante est trop amère pour être consommée, mais elle est utilisée en tisane pour ses propriétés dépuratives.*

• Voir photo page xx.



## Oseille crépue, Patience crépue, Rumex crépu

*Rumex crispus*

Le limbe est étroit, **vert mat, ondulé-crispé**, moins lisse que la bistorte, en cœur ou tronqué à la base, aigu au sommet. Le limbe n'est jamais décurrent.

☼ **Visibles en hiver.**

*À consommer avec modération car contient de l'acide oxalique.*

• Voir photo page xx.





# Bourrache officinale

*Borago officinalis* BORAGINACEES



## Descriptif de la plante

Annuelle de 20-70 cm, très rêche voire piquante, au port dressé et rigide, à tige épaisse, ramifiée. Les feuilles sont alternes.

## Descriptif de la fleur

Fleur bleu vif à 5 pétales soudés à la base, en roue, avec le cœur pourvu d'une pointe noire.

 **Surtout au printemps, mais parfois toute l'année.**

## Caractéristiques des feuilles de la base

Les feuilles ont un long pétiole hérissé de poils blancs raides. Le limbe est vert à vert foncé, ovale de 10-15 cm, **au bord cilié** et porte **des pustules plus ou moins épineuses (poils silicifiés)**. Les nervures sont en réseau, nettement visibles courbées vers le haut, lui donnant un aspect ridé. **Dessous, elles sont saillantes**. Les pétioles comme les tiges portent des poils piquants.

 **Visibles toute l'année sauf si l'hiver est rigoureux.**

## Texture

Les feuilles sont épaisses, molles mais à poils rigides, leur donnant **une texture rugueuse, presque piquante**.

## Odeur

Les feuilles fraîches ont une odeur variant entre le concombre et parfois le poisson (les plus âgées, après la floraison).

## Goût

Les jeunes feuilles crues ont un goût de concombre alors que les fleurs ont plutôt un goût prononcé d'huile.

## Saison de la cueillette et mode d'utilisation

Les feuilles se consomment avant la floraison. Elles sont visibles toute l'année, en fonction des pluies et des froids hivernaux. Seules les jeunes feuilles peuvent être consommées crues, hachées finement dans les salades ou les sauces yaourt. Cuites, elles s'utilisent comme tous les légumes verts et sont appréciées en beignets.

Les fleurs, très décoratives, s'utilisent dans les salades ou les sauces.

## Valeur nutritive

Riche en vitamines B1, B2, B3, C, sodium, calcium, phosphore, fer, magnésium, potassium, zinc, cuivre ainsi qu'en tanins et mucilages.

## REMARQUES

Cette plante, qui se ressème seule, peut avoir un caractère envahissant dans les jardins (dans ce cas, récoltez les jeunes feuilles pour les cuisiner avant de les arracher). Affectionnant les terres riches, elle se naturalise surtout dans les régions à microclimats chauds.

Ses jeunes feuilles sont dépuratives et les fleurs sont utilisées pour les problèmes respiratoires. Elle perd ses propriétés au séchage.

## Milieu de vie et caractères bio-indicateurs

Dans les sols riches en bases et en matières organiques azotées.



# CONFUSIONS POSSIBLES AVEC Bourrache officinale

## Buglosse toujours verte

*Pentaglottis sempervirens*

Les feuilles du bas ont un **long pétiole** (celles du haut sont sessiles). Le limbe est ovale, vert foncé, rude, épais, **terminé par une pointe aiguë**, à nervures secondaires courbées et se dirigeant vers le sommet de la plante.

 **Visibles en hiver.**

• Voir photo page xx.



## Épiaire des Alpes

*Stachys alpina*

Les feuilles ont un long et fin pétiole velu. Le limbe est vert tendre, **à dents obtuses**, couvert de **poils mous et doux au toucher**. **Les feuilles sont opposées**.

 **Visibles en hiver.**

*Elle a un goût fort mais agréable de champignon. C'est une bonne aromate, cuite de préférence.*

• Voir photo page xx.



## Consoude tubéreuse

*Symphytum tuberosum*

Les feuilles ont un long pétiole.

Le limbe est **vert mat et légèrement plus pâle dessous, oblong et pointu**, de texture fine plus ou moins rigide, **rugueux au toucher mais non piquant**. Il a le bord net, non denté.

Ses nervures en réseau sont bien visibles sur la feuille, creusées dessus et saillantes dessous.

Les nombreuses espèces de consoudes ont des feuilles variables, donc plus ou moins proches de la bourrache.

 **Non visibles en hiver. Apparaissent dès le mois de février.**

*Idéale pour les beignets, appelés « soles végétales ».*

• Voir photo page xx.



## Digitale pourpre

*Digitalis purpurea*

Ce sont les jeunes feuilles qui ressemblent à celles de la bourrache, mais **leur aspect est velouté. Elles sont épaisses et très douces au toucher**.

Dessous, les nervures sont saillantes **mais blanches**.

 **Visibles en hiver.**

• Voir photo page xx.





# Bourse à pasteur

Capselle, Bourse de Judas, Bourse du berger, Boursette...


*Capsella bursa-pastoris* BRASSICACÉES (EX-CRUCIFÈRES)

## Descriptif de la plante

Annuelle à bisannuelle de 15-40 cm, qui se reconnaît très facilement quand elle montre ses fruits en forme de cœur.

## Descriptif de la fleur

Petite, blanchâtre, à 4 pétales en croix, elle fleurit presque toute l'année mais de préférence au printemps.

 Mars à décembre.

## Caractéristiques des feuilles de la base

Rosette de 10-15 cm de diamètre visible principalement en hiver mais peut être vue toute l'année. Les feuilles, très découpées, le sont de façon irrégulière et sont très polymorphes : un même pied peut avoir des feuilles presque entières et d'autres découpées. **Le limbe est souvent décurrent et s'élargit jusqu'au premier segment de façon conique. Les segments sont plutôt perpendiculaires à la nervure**, voire dirigés **vers le haut**. Les feuilles sont **vert foncé**, assez **rigides**, ont des poils simples et d'autres « branchus » visibles à la loupe.

 Visibles en hiver.

## Texture

Fine.

## Odeur

Souffrée.

## Goût

De cresson.

## Saison de la cueillette et mode d'utilisation

Parfois visible toute l'année, surtout dans les cultures sous serre, mais généralement en automne, en hiver et tôt au printemps. La plante, surtout utilisée en salade, peut se cuire comme le cresson.

Pour la déguster, il est indispensable de l'identifier avant sa floraison.

## Valeur nutritive

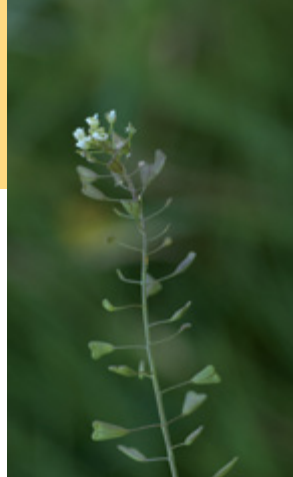
Protéines, soufre, fer, vitamines C.

## REMARQUES

Pour ses vertus thérapeutiques, il est préférable de l'utiliser au début de sa floraison. C'est une plante qui arrête les saignements, dont les règles abondantes. Elle est déconseillée aux femmes enceintes.

## Milieu de vie et caractères bio-indicateurs

Adventice des cultures, bords de chemin, prairies. Indique un compactage des sols riches en bases avec blocage du phosphore et de la potasse.



Feuilles variables de la Bourse à pasteur



Autre espèce :  
Capselle rougeâtre  
*Capsella rubella*

## CONFUSIONS POSSIBLES AVEC Bourse à pasteur

### Crépis à feuilles de bourse à pasteur

*Crepis bursifolia*

Petite rosette de 10-15 cm de diamètre, bien étalée au sol. Les feuilles sont plus ou moins découpées comme celles de la bourse à pasteur (segments très fins), parfois presque entières, **mais celles du cœur, petites, entières et luisantes sont resserrées en entonnoir**. Le pétiole, petit, porte un limbe **glabre** et **bordé de petits « mucrons » blancs**. La **nervure centrale est blanche ou violacée** et élargie à la base.

 Visibles en hiver.

Elle est non amère.

• Voir photo page xx.



### Réséda blanc

*Reseda alba*

Les feuilles sont vert foncé à limbe ayant de **nombreux segments entiers, décurrents, étroits et parallèles entre eux**.

 Visibles dès février.

Bonne comestible.

• Voir photo page xx.



### Coquelicot

*Papaver rhoeas* et *Papaver dubium*

Plante extrêmement polymorphe avec les feuilles **molles à latex transparent noircissant à l'air**.

 Visibles en hiver.

Saveur très agréable, ni souffrée, ni amère.

• Voir photo page xx.

• Voir fiche page xx.

