

sortie botanique du 18 juillet 2020

Malgré les contraintes sanitaires et les difficultés familiales, Claudine a organisé une journée botanique le 18 juillet 2020.

12 membres de l'association sont présents et sont encadrés par Greg (ethnobotaniste) et Anne Merry (conseillère en phytoherboristerie).

Parcours : le long de la rive droite de la Guisane, des Grands Bains de Monétier au Casset.

En introduction Greg rappelle par un dessin les différentes parties de la fleur pour une meilleure compréhension.

Termes rappelés :

- pistil- stigmate
- étamines (organes sexuels mâles)
- pétales et sépales
- ovaire et ovules

L'identification des plantes peut alors commencer

- Sorbier des oiseleurs- Sorbus aucuparia - Famille des Rosacées

Arbre de 2 à 15m, fruits petits environ 1cm appelés sorbes, lisses écarlates en grappes lourdes

Utilisation: en gelée, les sorbes sont très riches en Vit C mais attention les sorbes crues sont vomitives et toxiques (cuisson ou séchage nécessaire).

- Mélilot blanc - Melilotus albus - Famille des Fabacées

Plante de 30 à 150 cm de haut, feuilles à 3 folioles, fleurs blanches et pendantes.

Plante très mellifère, sa fleur produit son poids en miel en 24h.

Attention : la fleur contient de la coumarine. Il est impératif de bien la faire sécher afin d'éviter les moisissures à l'origine de la formation de dicoumarine responsable de graves hémorragies.

Il existe également le mélilot jaune.

Peut s'utiliser dans les cakes.

-Berteroa commune - Berteroa incana - Famille des Brassicacées

Plante grisâtre couverte de poils étoilés, silicule longue 5-10mm et épaisse.

- Matricaire odorante - Matricaria discoidea- Famille des Astéracées

Herbe ananas

Plante de 5 à 40 cm, glabre, trapue, très odorante.

Feuilles découpées en lanières filiformes

Fleurs jaunes verdâtres, toutes en tube réunies en capitules conoques sans ligules.

Utilisation : on récolte les parties aériennes d'avril à novembre. toute la plante dégage une agréable odeur d'ananas. Parfume salades et desserts avec quelques feuilles et capitules.

La camomille vraie - Matricaria chamomilla n'a pas d'odeur et possède une corolle.

- Laitue vivace - Lactuca perennis - Famille des Astéracées.

Fleurs bleu clair violacé ligulées, 15 par capitule. Toutes les laitues sont calmantes et contiennent vitamines et sels minéraux.

Saveur très douce pas du tout amère.

- Les ombellifères sont désormais appelées APIACEES.

L'inflorescence est typique en ombelle composée, tous les rayons s'insèrent au même point.

IMPORTANT : toutes les apiacées qui sont glabres et dont les feuilles sont finement découpées ne doivent pas être utilisées sans identification stricte et sûre.

- Grande astrance - Astrantia major -

- Herbe aux goutteux - Aegopodium podagraria

Plante glabre, tige creuse, striée peu ramifiée

Fleurs petites blanches

Podagre synonyme de goutte.

Draineuse, diurétique, digestive carminative, utilisée pour soigner la goutte ainsi que les rhumatismes et douleurs articulaires. On récolte les feuilles

Attention : risque de confusion avec certaines apiacées mortelles (cigüe) ou avec l'angélique des bois (sans danger).

Peut s'utiliser dans les salades ou pour parfumer fromage blanc, quiches, omelettes.

- L'angélique des bois - *Angelica sylvestris*

Feuilles très grandes, tige glabre rougeâtre.

Ombelles bombées

Pétales blancs

Grosse racine pleine pivotante

Utilisation : jeunes pousses ou tiges préparées en fruits confits ou liqueur.

En Auvergne, (Clermont Ferrand) on a longtemps cultivé une autre espèce: angélique archangélique - *Angelica archangelica* pour l'utiliser en confiserie (tiges confites- pâtes de fruits).

- Berce des prés- *Heracleum sphondylium*

Son nom de genre lui vient de ses tiges qui sont robustes tel Héraclès, héros grec portant la terre sur ses épaules.

Tige robuste anguleuse creuse fortement sillonnée et hérissée.

Utilisation : en infusion pour ses propriétés hypotensives et diurétiques. Ses fruits sont réputés aphrodisiaques et ses racines tonifiantes comme celles du ginseng.

En cuisine Greg utilise ses fruits dans la soupe de betterave.

Les tiges pelées et consommées crues ont un goût d'agrumes, les feuilles adultes peuvent être utilisées en gratin.

- Millepertuis - *Hypericum perforatum* - Famille des hypéricacées

Tige quadrangulaire.

Fleurs jaunes

Utilisation : antiseptique, cicatrisant, vulnéraire, il s'utilise là où la peau est lésée.

-huile de millepertuis: remplissez un bocal de fleurs sans tasser, complétez avec huile d'olive. Laissez macérer 2 à 3 semaines au soleil, temps pendant lequel l'huile devient rouge. Filtrez et répartissez dans de petits flacons bouchés à l'abri de la lumière. Lotionnez les parties lésées 2 à 3 fois par jour jusqu'à disparition de la lésion, ne pas s'exposer au soleil car photosensibilisant.

-antidépresseur léger et antistress.(infusion à raison de 10g de plante pour 1/2l d'eau). Attention aux interactions médicamenteuses car inducteur enzymatique.

- Bouleau = arbre de la sagesse - *Betula pendula* - Famille des Bétulacées

Utilisation : les jeunes feuilles récoltées au printemps et l'écorce prélevée au printemps et à l'automne.

anti-inflammatoire, diurétique, antiseptique des voies urinaires et rénales.

L'écorce de bouleau contient de l'éthylène qui est un très bon combustible.

- Prêle des champs - Equisetum arvense - Famille des Equisétacées.

Plante sans fleur, 2 types de tiges, les unes fertiles, courtes, brun rouge, sans rameau, portant au sommet un épi producteur de spores; les autres stériles, plus grandes et à très nombreux rameaux.

Parties utilisées : tiges stériles uniquement, cueillies de juin à août. Elles doivent rester vertes pour garder leurs propriétés médicinales.

Astringente, reminéralisante et diurétique. Riche en silice et en calcium.

- Pétasite blanc - Petasites albus - Famille des Astéracées

Pousse dans les endroits humides

Feuilles basales apparaissant à la fin de la floraison, largement réniformes, atteignant plus de 40cm de large, sinuées, dentées, blanches-tomenteuses dessous, à long pétiole.

Utilisation pour soigner la plique polonaise (affection des cheveux et poils). Renferme des substances toxiques pour le foie.

- Epilobe en épis = laurier de St Antoine - Epilobium angustifolium - Famille des Oenothéracées

plante vivace, 0.50 à 1.80 m, feuilles simples toutes alternes, fleurs roses en longs épis.

Utilisation : émolliente, astringente. Propriétés adoucissantes dans les maux de gorge.

Action apaisante en infusion avec 2 c à café de feuilles par tasse, boisson qui rappelle le thé.

Fleur mâle et femelle sur la même tige.

- Benoite des villes - Geum urbanum - Famille des Rosacées.

Plante vivace dont la racine a une odeur de clou de girofle (eugénol), feuilles alternes et dentées, fleurs petites jaunes au sommet des tiges.

Utilisation : racine dans les risotto.

- Gaillet vrai = caillelait - Galium verum – Famille des Rubiacées

Fleurs jaunes au parfum de miel, excellente en infusion ou dans la préparation des desserts dont sorbets.

Pourrait servir de présure végétale.

Il existe le gaillet gratteron, Galium aparine = attrape-mains

- Ail rocambole - Allium scorodoprasum- Famille des Liliacées.

Inflorescence subglobuleuse , bubilles nombreuses, tépales pourpres.

Sert de condiment .

- Carotte sauvage - Daucuscarota - Famille desApiacées.

Fleurs blanches en ombelles à nombreux rayons convergeant en nid à maturité.

Fleur du centre souvent purpurine.

Sous le capitule , trident dirigé vers le ciel.

Consommation de la racine jeune et tendre , attention aux graves erreurs avec les apiacées mortelles.

Odeur caractéristique de carotte cependant ce qui évite la confusion avec la cigüe.(la petite cigüe possède 3 bractées qui descendent.)

L'après midi :discussion avec Greg sur notre rapport avec la nature dans le beau jardin de Françoise Doulat aux Boussardes.