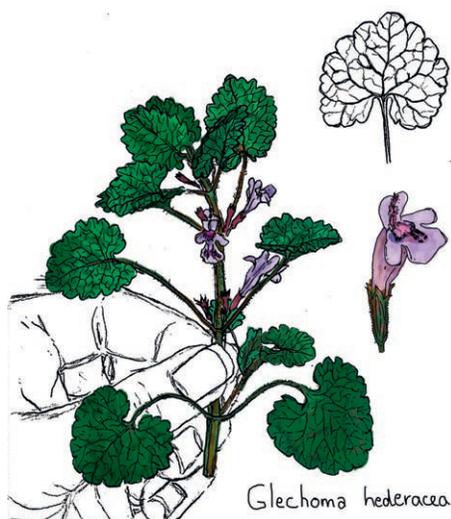


DES PLANTES POUR NOS ASSIETTES, UNE CUEILLETTE POUR LA SANTÉ



L'HERBE DE LA SAINT-JEAN EST DE RETOUR POUR LE PRINTEMPS!

J'ai eu envie de vous faire découvrir cette petite plante vivace des bois et des talus ombragés car en plus d'être délicieuse, elle est aussi connue pour ses qualités médicinales depuis le XII^e siècle! Simple à reconnaître, partout autour de chez nous, je vous invite à cueillir cette plante, qu'on appelle aussi lierre terrestre, lors de votre prochaine promenade.

POUR LA RECONNAÎTRE, C'EST ASSEZ SIMPLE!

Le lierre terrestre se niche dans les endroits frais et ombragés, c'est une plante vivace à tiges rampantes, elle aura donc tendance à tapisser le sol. Lorsque le lierre terrestre entre en période de floraison, il dresse une petite tige avec quelques étages de feuilles et ses fleurs. Ses feuilles sont crénelées, légèrement luisantes. Elles sont en forme de cœur, opposées, c'est-à-dire qu'elles sont l'une en face de l'autre, dressées face au soleil. Vous pourrez également observer des petits poils qui recouvrent la face inférieure de la feuille. Ses petites fleurs sont mauves et portent quelques taches pourpres au centre. Elles sont disposées par groupe de 2 à 5 à l'aisselle des feuilles. Les jeunes feuilles ainsi que les fleurs peuvent être dégustées crues. Cependant, soyez vigilant, l'échinococcose, cette maladie transmise par le renard est très fréquente en Franche-Comté, c'est pourquoi je vous conseille de toujours consommer vos plantes sauvages cuites (dans vos plats, en tisane, etc.), si elles sont cueillies proches du sol. Cuites, elles ajoutent une délicieuse saveur à vos omelettes, quiches, ou dans un cake..

ON ASSOCIE AU LIERRE TERRESTRE DE NOMBREUX USAGES

Cette plante est diurétique, antiseptique urinaire, et digestive. Elle lutte contre l'acidité de l'estomac et stimule les fonctions du foie. Pour les amateurs de tisane, pour ceux et celles qui souffriraient d'une toux, d'une bronchite, le lierre terrestre tombe à pic et vous aidera à soulager ces maux. C'est avant tout une plante qui vous aidera à calmer les toux. Elle facilite l'expectoration et la respiration des personnes asthmatiques.

Pour cet usage, nous consommerons le lierre terrestre en tisane : faites sécher le lierre terrestre dans un endroit sec, et frais. Une fois séchée, préparez votre décoction, et prenez-en 2 ou 3 tasses par jour, en profitant agréablement de son doux parfum! Quel délice!



Le lierre terrestre, *Glechoma hederacea* L.
(famille des Lamiacées)



Je voudrais maintenant vous présenter la bourse-à-pasteur, que l'on appelle également l'herbe en cœur ou encore la moutarde de Mithridate.

OÙ TROUVER LA BOURSE À PASTEUR ?

On retrouve cette petite plante vivace sur beaucoup de terrains différents, notamment les champs, le long des chemins, sur les prairies. Cette plante pionnière se plaît dans les milieux ouverts et lumineux. Quelques éléments pour faciliter son identification : sur la partie haute de la tige, vous pourrez observer les petits fruits en forme de cœurs, de bourses. Plusieurs tiges peuvent partir de la racine, à la base desquelles on retrouve les feuilles disposées en rosette plaquées au sol. Sur la hauteur, de plus petites feuilles embrassent la tige. Les fleurs sont discrètes, de très petites tailles, blanches, et fleurissent presque toute l'année.

CONCERNANT LES USAGES DE CETTE PLANTE

La bourse à pasteur est employée notamment contre l'hypertension, en tisane. Pour cela, il vous faudra utiliser une cuillère à soupe de plante sèche, et boire 2 à 3 tasses par jour. Elle est utile dans tous les cas de saignement trop abondant (saignement du nez, règles très abondantes). Elle est également antidiarrhéique. De par son action astringente, cette plante aide à lutter contre les infections urinaires telles que la cystite. Elle favorise également la cicatrisation de petites plaies. La bourse à pasteur peut se consommer cuite, ajoutée dans les soupes ou dans les gratins. Pour cet usage, il faudra utiliser de préférence les feuilles de la rosette. Les graines, ayant une saveur légèrement piquante et poivrée, peuvent également remplacer la moutarde ou le poivre dans vos plats. La cueillette de cette plante est possible pratiquement toute l'année, en choisissant de préférence les jeunes pieds. Cueillez quelques bouquets, et, de la même manière que pour le lierre terrestre et toutes les autres plantes de vos cueillettes que vous ferez sécher, la bourse-à-pasteur aura besoin d'être placée dans un endroit sec et aéré pour un séchage optimal. Le plus pratique, sera de suspendre les bouquets à l'aide d'une petite ficelle.

UN MENU GOURMAND POUR NOS MÉSANGES

Ses graines sont très appréciées des oiseaux. N'hésitez pas à ramasser la plante, faites-la bien sécher. Durant l'hiver déposer les graines dans une mangeoire, les oiseaux seront ravis !

 Lisa Böttcher



La bourse à pasteur, *Capsella bursa-pastoris* L.
(Famille des Brassicacées)

