

## Compte-rendu de la promenade guidée AEB

Guide : Isabelle Slinckx

Date : 5 mai 2024

Thème : les plantes sauvages comestibles

Parcours : à proximité de l'étang de Nodebais

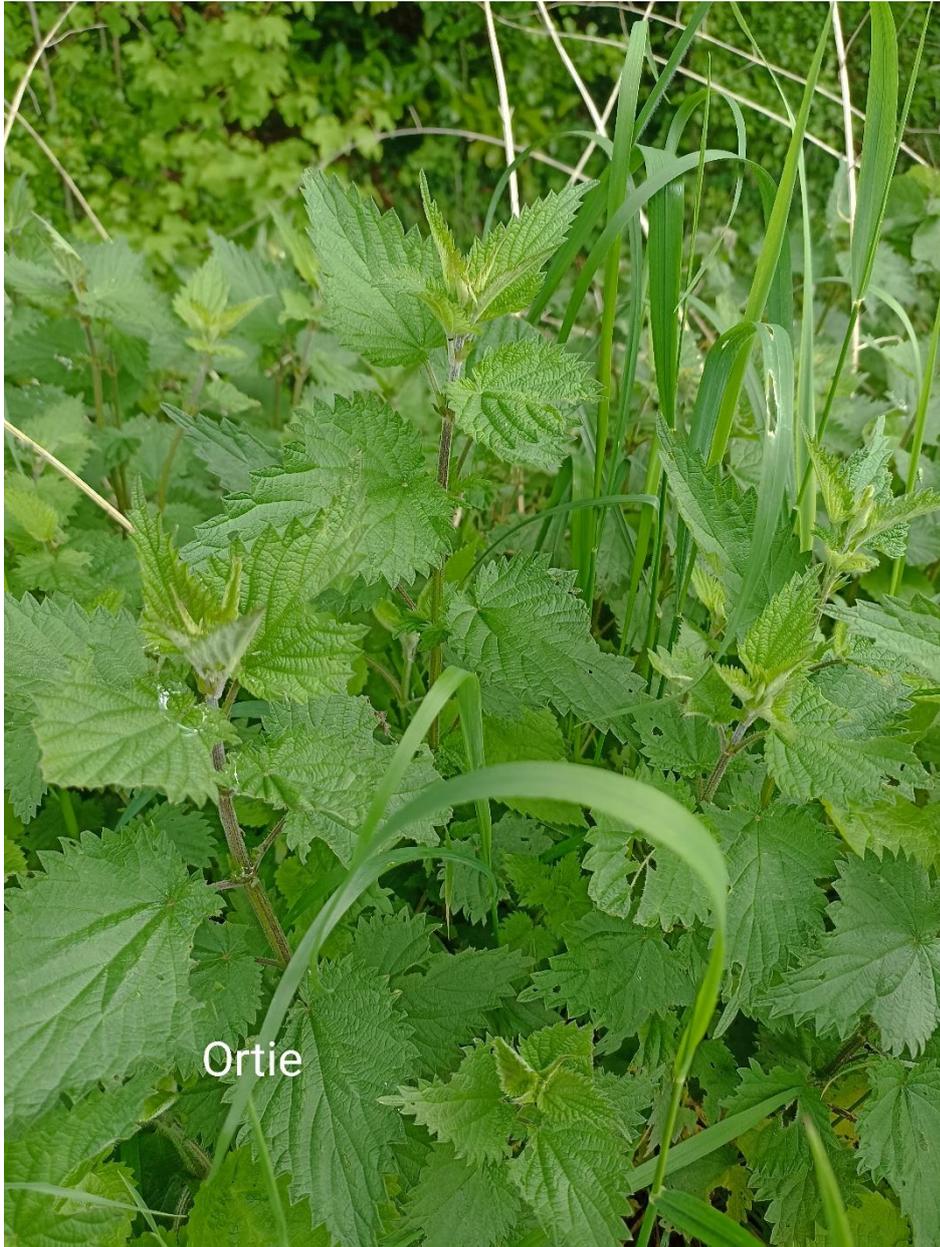
Plantes découvertes et commentées par Isabelle au cours de la promenade.

### Cirse maraîcher



Pas très fréquent ; famille des chardons. Utiliser en cuisson, par exemple en gratin avec sauce béchamel

Ortie



Comestible crue, en jus, et cuite - mais pas trop -. Peut se cueillir sans gants en plaçant la main en pince au-dessus du sommet de la tige et en saisissant les 6 feuilles du dessus. Si on veut les manger directement, on peut les écraser en en faisant une petite boulette à mâcher entre les molaires. Goût assez neutre. Utiliser uniquement les feuilles supérieures. Riche en vitamines C, fer, silice, magnésium.

## Egopode



Condiment au goût de carotte et céleri, légèrement piquant ; garde son goût à la cuisson; apparaît en mars, fleurit en ombelles en été. Consommer les jeunes pousses crues, utiliser les feuilles plus anciennes cuites.

Menthe sauvage



Saveur légèrement moins forte que la menthe poivrée, mais pleine de charme, tant visuellement que gustativement.

Lamier blanc



lamier blanc

Famille des lamiacées. Lamia était à l'origine une princesse de Libye. Elle était considérée comme belle et attira l'attention de Zeus. Ils eurent plusieurs enfants ensemble, mais Héra, jalouse, les tua tous sauf un. Lamia devint folle de chagrin et commença à tuer d'autres enfants, en se transformant en une créature d'apparence démoniaque. D'où le nom de la plante qui a une fleur en forme de bouche, ce qui est une caractéristique de la famille des lamiacées.

Saveur florale, agrumes ; ajouter à des desserts, à des vinaigrettes au yaourt, à du fromage frais... Utiliser de préférence cru. Tige carrée, feuilles opposées décussées, càd décalées à 90 degrés par étage

## Lierre terrestre

Saveur mandarine, ... aromatisé délicatement le vin blanc, le jus de pomme, les desserts, le fromage de chèvre. Egalement de la famille des Lamiacées.



Alliaire



« Look zonder look » pour les néerlandophones. Goût d'ail, mais famille du chou. Se consomme cru car elle perd sa saveur à la cuisson Pas facile à reconnaître car la forme des feuilles varie avec l'âge. Ses graines servent à faire un succédané de moutarde.

Gaillet gratteron



Nom commun : plakmadame. Spécialement riche en vitamines C. Très bien pour les omelettes.

Berce



Surnom : patte d'ours car sa tige est poilue Peut se manger comme la rhubarbe (les tiges, après les avoir pelées). Se marie spécialement avec les desserts. Les graines sont également utilisables après les avoir broyées. Fleurs en forme d'ombelle.

Lampsane



Présente très tôt dans l'année. Se consomme crue en salade.

Epiaire



Lamiacée, dessous des feuilles duveteux ; odeur un peu soufrée. Intérêt en cuisine : goût de champignon (omelette, houmous, pâtes...) ; pas trop cuire sinon elle perd une partie de son goût.

Aubépine



Une star dans « A la recherche du temps perdu – Du côté de chez Swan » de Proust.  
Jeunes feuilles en complément de salade ; ou faire dorer à la poêle avec des épices ; fleurs en tisane.

Pissenlit



Latex amer; jeunes pousses très bonnes en salade avec un goût légèrement amer; bon pour le foie. Se marie bien avec fromages bleus, lardons ... Cuit très bon également.

Apéro

En point d'orgue de la balade, Isabelle nous a offert un apéro de sa composition. Au menu : une infusion d'herbes sauvages, un pesto d'orties, un pesto de pissenlits et cacahuètes, un houmous d'épiaire. J'ai sûrement oublié quelque chose et je m'en excuse.

Merci Isabelle !