

Les plantes comestibles de la Manche



Ce document est le résultat d'une recherche bibliographique, dont les deux buts recherchés ont été les suivants :

- recenser l'essentiel des plantes sauvages comestibles de la Manche, en consultant des ouvrages variés, tels que guides de plantes comestibles, flore régionale, guide d'herboristerie, encyclopédie médicinale etc.

- obtenir une certaine fiabilité des données et donc d'utilisation des plantes, grâce à l'aspect statistique de l'étude : chaque livre étudié a permis d'augmenter l'inventaire, ou de confirmer et compléter (parfois en restrictions !) les informations relatives à une plante déjà répertoriée, et de faire apparaître de temps à autre des divergences. Si une étude statistique complète aurait nécessité le dépouillement de dizaines d'ouvrages, cette modeste synthèse doit permettre d'utiliser les plantes de manière plus avertie qu'à la consultation d'un seul livre, et de susciter la méfiance quant à ce qu'on peut lire.

Limites de l'inventaire : cadre botanique et cadre géographique

- Groupes botaniques : sont ici pris en compte les algues, les ptéridophytes (fougères, prêles), les gymnospermes (conifères) et les angiospermes (plantes à fleurs). Les champignons sont écartés, bon nombre de livres sur le sujet traitant déjà de leur comestibilité.

- Les plantes concernées par cette étude sont celles de la Manche, selon l'Atlas de répartition des plantes vasculaires de Basse-Normandie - Michel PROVOST (1993), actualisé par la consultation de mises à jour récentes (Erica, L'Argiope). Les plantes adventices (non indigènes) plus ou moins naturalisées sont prises en compte : c'est le cas d'anciens légumes de jardins, de plantes introduites avec les semences, et des plantations d'arbres exotiques. Elles sont notifiées par un « E » dans les tableaux.

Mise en garde

Il n'y a pas de description botanique. **L'utilisateur doit impérativement connaître les plantes ou consulter une flore, les confusions avec d'autres plantes pouvant conduire à de graves accidents.** Tout comme les champignons, il existe des plantes mortelles qu'il faut savoir reconnaître : exemple typique des ciguës (mortelles) confondues avec d'autres apiacées (cerfeuil, persil, céleri...). Il faut savoir aussi que consommer les plantes que l'on ramasse présente des **risques sanitaires**, et qu'il importe donc de prendre des précautions :

- D'abord les risques parasitaires : la consommation sans précautions de plantes sauvages peut occasionner l'ingestion de vers parasites pouvant provoquer de graves pathologies chez l'homme. Le plus connu est la douve du foie (*Fasciola hepatica*, classe des plathelminthes), responsable de la distomatose, qui peut se trouver sur les plantes aquatiques ou ripicoles, dans les prairies humides fréquentées par les vaches et les moutons (hôtes habituels de la douve). Dans les bois ou sur les talus, les plantes poussant près du sol peuvent être contaminées par les excréments de chiens ou de renards ; ils sont susceptibles de transmettre différentes espèces de ténias échinocoques et leurs larves appelées hydatides : *Taenia sp.* (classe des cestodes ; échinococcose ou hydatidose pour la maladie), *Ascaris sp.* (classe des Nématodes, nématodose pour la maladie). Enfin, le risque de toxoplasmose (*Toxoplasma gondii*, protozoaire) provient des excréments de chats contaminés. Il faut donc bien laver les plantes avant de les consommer crues. Ainsi les risques seront quasi nuls pour toutes les plantes cuites ou bouillies.

Pour ne pas dramatiser à ce sujet cependant, les parasitoses restent relativement rares et ne sont pas toujours graves. Certaines personnes hébergent toute leur vie des vers sans inconvénients, et il ne faut pas oublier que ces mêmes risques existent en consommant les salades de son propre jardin, notamment lorsque l'on a un animal familier chez soi !

- Et puis l'on évitera bien sûr de cueillir des plantes à côté de zones polluées, telles que routes, industries, égouts, exploitation agricole, etc.

Informations préalables à la consultation des tableaux

La présentation en tableau a été choisie parce qu'elle permet de conserver une trace de l'apport personnel de chacun des livres consultés. Les tableaux sont divisés en trois parties : à gauche, le nom de la plante, au centre ses applications, à droite les ouvrages qui s'y réfèrent classés par ordre chronologique (à gauche les plus récents et en principe les plus fiables). Les numéros et lettres de ces ouvrages renvoient à ceux et celles de la bibliographie. Pour chaque plante, les astérisques placés dans la ligne supérieure concernent les usages alimentaires, ceux qui sont placés dans la ligne inférieure sont relatifs aux précautions et contre-indications de différentes natures (toxicité, personnes sensibles médicalement, etc.).

Les plantes à risque sont maintenues dans le tableau pour prévenir leur utilisation, dès lors que la plante a été notée comestible au moins une fois dans un

manuel. Cependant peu des plantes recensées sont réellement dangereuses, et malgré les restrictions indiquées, elles ont aussi souvent des vertus médicinales qui ne sont pas précisées ici.

Les notes d'utilisation concernent uniquement l'alimentation et pas les boissons : elles sont trop nombreuses, une plante intervenant parfois dans plusieurs préparations (alcool, sirop, infusion médicinale...). Les descriptions sont réduites au minimum utile, et la consultation des ouvrages apportera souvent davantage de précision, et parfois même des recettes.

Les nomenclatures utilisées sont :

- celle de Michel PROVOST (Flore Vasculaire de Basse-Normandie, Tome 2, 1998).
- celle de HAYWARD, NELSON-SMITH, SHIELD pour la partie sur les algues (Guide des bords de mer, 1998).

Les plantes protégées sont signalées de la manière suivante : R = récolte réglementée dans la Manche, p = protection régionale, P = protection nationale. Il est évidemment interdit de les prélever !

Les abréviations utilisées sont les suivantes

ac	acide	I	utilisation interdite pour les personnes qui présentent les symptômes qui suivent
anc	ancien	I f enc	interdit aux femmes enceintes
arom	aromatique	JP	jeunes pousses
cond	condiment	lég	légume
BN	Basse-Normandie	méd	méditerranéen (ne)
co	comme	ori	origine
com	comestible	Pdt	pomme de terre
conf	confusion	R	racines
cons	consommation	t	très
ds	dans	T	tiges
F et JF	feuilles et jeunes feuilles	tox	toxique
Fl	fleurs	Vit	vitamines
Fr	fruits		
Gr	graines		
hép	hépatique		

Tableau des algues

De nombreuses espèces d'algues sont exploitées pour l'industrie agro-alimentaire. Les alginates et carraghénanes qu'elles contiennent sont utilisés comme gélifiants ou épaississants (yaourts, mayonnaise...). Ne sont notées ici que celles qui ont un usage alimentaire à part entière. La consommation des algues est peu populaire en France tandis qu'elle est (ou a été) à la base de l'alimentation de certains pays d'Extrême-Orient, notamment le Japon.

Nom latin Nom français	Partie utilisée et préparation simple	Réf. et/ou contreréf. (ligne 1/2)													
		A	B	C	D	E	F								
<i>Codium tomentosum</i>	frais ou séché, saveur de noix salée, les différentes espèces de ce genre sont cons en Extrême-Orient on la trouve à l'étage infralittoral				*	*									
<i>Enteromorpha intestinalis</i> Entéromorphe	hachée dans les salades ou séchée, vit accrochée aux rochers, de préférence là où de l'eau douce coule sur la plage	*													
<i>Ulva lactuca</i> Laitue de mer	en salade, en sandwich ; riche en nutriments, on la trouve souvent dans les flaques, conf possible avec <i>Monostroma</i>	*		*	*	*	*								
<i>Alaria esculenta</i> Alaire	frondes fraîches et côtes médianes en salade, ou cuit en lég, soupes (<i>esculenta</i> signifie comestible) étage infralittoral en mode battu				*	*									
<i>Ascophyllum nodosum</i> Goémon noir	espèce comestible de l'étage médiolittoral					*									
<i>Chondrus crispus</i> Mousse d'Irlande Carragheen « Litchen » (Norm.)	frais, séché, soupes ; c'est surtout la meilleure algue pour faire des gelées, très commun sur les rochers de l'étage infralittoral ; conf possible avec <i>Mastocarpus stellatus</i>	*			*	*									
<i>Fucus serratus</i> Varech denté	voir F. vésiculeux étage infralittoral <i>F. spiralis</i> , autre espèce commune, n'est généralement pas consommé					*									
<i>Fucus vesiculosus</i> Fucus vésiculeux	lég cuit ou séché co condiment ; riche en iode, indiqué pour perdre du poids I f enc et allaitement (B) fixé à de petites pierres à l'étage médiolittoral	*	*			*									
<i>Himantalia elongata</i>	cette algue est commercialisée en France sous le nom de haricots de mer ou spaghettis de mer fixé sur les rochers infralittoraux					*									

Tableaux des plantes vasculaires

Famille des Equisetaceae

Nom latin Nom français	Partie utilisée et préparation simplifiée	Réf. et/ou contréréf. (ligne 1/2)												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	E	P	
<i>Equisetum arvense</i> Prêle des champs	tiges, crues ou cuites (vapeur), plante reminéralisante, t riche en silice JP des autres espèces aussi com <u>Attention</u> : les prêles contiennent des alcaloïdes toxiques à fortes doses (1-6) ne pas confondre avec <i>Equisetum</i> <i>palustre</i> qui est toxique (5), peut irriter le tube digestif (4-5), I en cas de maladie auto-immune (5)	*			*		*							
		*			*	*	*							

Famille des Dennstaedtiaceae

<i>Pteridium aquilinum</i> Fougère aigle	jeunes frondes encore enroulées <u>Attention</u> : toxique cru ! contient une substance qui détruit la Vit B1, et des substances cancérigènes ! (1-6) il faut cuire les pousses et ne pas cons s'il y a une forte odeur d'amande amère, témoin indirect de la présence d'acide cyanhydrique	*					*		*					
		*					*							

Familles des Pinaceae

<i>Abies alba</i> Sapin pectiné (= argenté)	JP saveur citronnée, acidulée ; Vit C	*	*			*								E
<i>Cedrus sp</i> Cèdres	JP	*												E
<i>Larix decidua</i> Mélèze d'Europe	JP salade I si insuffisance rénale (4-5)	*			*	*								E
<i>Picea abies</i> Épicéa commun	JP saveur citronnée en salades ; Vit C	*	*			*								E
<i>Pinus pinea</i> Pin pignon	amandes des Gr nutritives, crues/grillées	*				*								E
<i>Pinus sylvestris</i> Pin sylvestre	Gr (pignons) I si prédisposition aux allergies cutanées (5), mais est-ce à cause des graines ?				*		*							
<i>Pseudotsuga menziesii</i> Sapin Douglas	JP	*												E

Famille des Cupressaceae

<i>Juniperus communis</i> Genévrier commun	JP salade, cônes, baies arbuste thermophile devenu assez rare en BN	*	*			*		*						

Famille des Orchidaceae

<i>Orchis mascula</i> Orchis mâle	double tubercule, utilisé co lég autrefois ; farine appelée « salep » orchidée la plus commune			*	*														

Famille des Fagaceae

<i>Castanea sativa</i> Châtaignier	châtaignes (Vit B, C)		*		*	*	*								*				
<i>Fagus sylvatica</i> Hêtre	JF salade, Gr (fâines) nutritives la fagine contenue dans le péricarpe des fâines peut provoquer des maux de tête (1-6) ; ne pas consommer en excès	*	*				*												
		*						*											
<i>Quercus sp.</i> Chênes	glands riches en glucides et protides ; chez la plupart des espèces, à cause de leur forte teneur en tanins (sauf chêne vert...), les glands crus sont amers, astringents, et provoquent des maux de tête (1-6) : il faut les cuire et jeter l'eau	*					*												
		*						*											

Famille des Betulaceae

<i>Betula pendula</i> Bouleau blanc	JF salades espèce commune (sauf Coutançais !)	*			*	*													
<i>Corylus avellana</i> Noisetier commun	les noisettes sont parmi les fruits oléagineux les plus riches en protides et lipides ; Vit et sels minéraux	*	*		*	*													

Famille des Salicaceae

<i>Salix alba</i> Saule blanc	JP crues ou cuites à éviter si allergie à l'aspirine (4-5)				*	*													E
					*	*													

Famille des Moraceae

<i>Ficus carica</i> Figuier	figues		*																E

Famille des Urticaceae

<i>Parietaria officinalis</i> Pariétaire officinale	JF et T crues ou cuites I aux allergiques (pollen, etc) (3-4-5) très rare dans la Manche ; confusion possible avec <i>P. diffusa</i> commune sur le littoral (mais non toxique)	*			*	*	*												
				*	*	*													
<i>Urtica dioica</i> Ortie dioïque	JP F salade/cuit t riche en prot, Vit AC espèce très commune partout	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*							
<i>Urtica urens</i> Ortie brûlante	JF lég ; reminéralisant, anti-anémique ne contient pas de fibres beaucoup plus rare, surtout littorale dans la Manche	*	*			*	*	*	*										

Famille des Cannabinaceae

<i>Humulus lupulus</i> Houblon	JP crues en salade et + souvent cuites I aux dépressifs (5), la consommation des cônes peut provoquer des troubles nerveux (6)	*			*	*												
--	---	---	--	--	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Famille des Polygonaceae

Note sur les Rumex : ils contiennent en plus ou moins grande quantité de l'acide oxalique, qui se transforme en oxalate de calcium dans le corps. Ce produit irritant peut provoquer la formation de calculs, et inhiber l'absorption du calcium. Leur consommation doit donc être modérée et il est impératif de respecter les contre-indications médicales. D'autres espèces de *Rumex* non citées ici sont également comestibles, mais leur teneur en tanins les rend très amères et astringentes (on peut les consommer après ébullition à plusieurs eaux).

<i>Polygonum bistorta</i> Renouée bistorte	JF et tiges salades, soupes ; F + âgées cuites co épinard, omelette, espèce rare dans la Manche	*		*	*	*	*											
<i>Polygonum convolvulus</i> Renouée liseron	F salade, Gr nutritives crues/cuites on la trouve davantage sur le littoral que dans le bocage					*												
<i>Polygonum cuspidatum</i> Renouée du Japon	jeunes pousses, tiges cuites, racines ; t consommé au Japon (choucroute...)	*				*												
<i>Polygonum hydropiper</i> Poivre d'eau	F co condiment, saveur t piquante Gr utilisées comme du poivre irritant cru en trop grande quantité (il est préférable de cuire ou faire sécher) fréquent dans les lieux humides					*	*											
<i>Polygonum persicaria</i> Renouée persicaire	F piquantes crues, ou cuites espèce des plus banale					*												
<i>Rumex acetosa</i> Oseille sauvage	F potages ou frit (1 min. ds huile), I si pb de calculs rénaux, hépatiques et arthritiques (4-5-6) et voir note précédente	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*							
<i>Rumex acetosella</i> Petite oseille	F salade, soupe	*	*						*									
<i>Rumex crispus</i> Patience crépue	anc lég cultivé, t riche en Vit, protéines et sels minéraux, contient moins d'ac oxalique que l'os. sauvage			*	*					*								
<i>Rumex patientia</i> Patience des moines	F en salade ; autrefois cultivée cette espèce est présente dans le Sud-Ouest du département					*												E

Famille des Chenopodiaceae

Selon COUPLAN & STYNER (1994) -6° colonne-, les fruits de certaines arroches seraient émétiques (provoque le vomissement).

<i>Atriplex halimus</i> Pourpier de mer	F charnues en légume les feuilles contenant des saponines, il sera prudent de ne pas en consommer trop à l'état cru (6) - arbuste halin planté en bord de mer et parfois naturalisé	*				*												E
---	---	---	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

<i>Stellaria media</i> Mouron des oiseaux	toute la plante en salade, ragoût, riche en Vit C et sels minéraux (K, Mg) I f enc, utiliser à faibles doses (contient de la saponine)	*				*	*	*	*				
						*							

Famille des Renunculaceae

Attention : de nombreuses renonculacées (dont les 3 citées ici) produisent en vieillissant de la proto-anémomine (d'autant plus que leur exposition à la lumière est importante), substance très irritante voire toxique et dangereuse selon la sensibilité des individus. Il est fortement déconseillé de les consommer crues, et il sera prudent de les cuire de façon prolongée en jetant une ou deux fois l'eau de cuisson. La protoanémomine se transforme en anémomine (qui n'est plus irritante) après séchage.

<i>Caltha palustris</i> Populage des marais	Fl en boutons, JF cuites <u>Attention</u> : voir note précédente (6-8), contient aussi des saponines et un alcaloïde (toxique ?) (6) espèce hygrophile					*	*						
						*	*						
<i>Ranunculus bulbosus</i> Renoncule bulbeuse	renflement de la base de la tige âcre, irritant et tox cru (1) ; cuire à l'eau ; espèce commune dans les dunes fixées	*											
		*											
<i>Ranunculus ficaria</i> Ficaire	bulbilles très jeunes, cuit ds l'eau ; JF <u>Attention</u> : voir note précédente (4-5-6-7-8)	*				*	*	*					
				*	*	*	*	*					

Famille des Papaveraceae

<i>Papaver rhoeas</i> Coquelicot	JF salade, potage ; Gr (cond), Fl <u>Attention</u> : contient de nombreux alcaloïdes (sauf graines), risque d'intoxication (5) ; utiliser sous surveillance médicale (4), tandis que (6) signale les alcaloïdes co peu actifs. Il est préférable de ne pas en consommer, d'autant qu'il est devenu rare à cause des herbicides	*	*	*		*	*						
				*	*								

Famille des Brassicaceae

Attention : la détermination des brassicacées n'est pas simple, l'utilisation d'une flore est fortement conseillée pour éviter les confusions. Il est cependant bon de savoir que presque toutes les plantes de cette famille sont comestibles, à l'exception des vélaris (*Erysimum sp.*) et des giroflées (*Cheiranthus cheiri*) ; le tableau suivant est donc très loin d'être complet. Presque toutes ont une saveur épicée, piquante et même brûlante parfois, car elles renferment un hétéroside sulfuré qui par hydrolyse donne une huile essentielle vésicante (attaque la peau).

<i>Alliaria petiolata</i> Alliaire officinale	JP et F salades, plante assez répandue dans les haies, lisières...	*	*	*		*	*						
<i>Armoracia rusticana</i> Raifort	R fraîche co condiment, très fort ; contient plus de Vit C que le citron I f enc (4) ; I si ulcères (4), pb de thyroïde (5) ; irritant et rubéfiant (4-5-6) essence vésicante et toxique (6)	*	*	*		*							E
				*	*	*							

<i>Barbarea verna</i> Faux cresson	JF en salade ou lég parfois cultivée, on peut la trouver à l'état sauvage (très rare)	*				*													
<i>Barbarea vulgaris</i> Barbarée commune	R et tiges (enlever l'écorce), côtes des F ; cuire à 2 eaux (amère) espèce rudérale assez répandue	*	*			*	*	*											
<i>Brassica nigra</i> Moutarde noire	F Fl Gr, goût piquant qui disparaît à la cuisson ; irritant à fortes doses (6) espèce pionnière commune, surtout sur le littoral, dans les champs...	*				*													
<i>Brassica oleracea</i> Chou sauvage	espèce à l'origine de toutes les variétés de choux cultivés ; l'unique station de la Manche (Granville) est inexplicite, espèce protégée	*	*		*														P
<i>Cakile maritima</i> Cakilier =Roquette de mer	F Fl et Fr crus ou cuits espèce halophile très commune sur les hauts estrans sableux	*				*													
<i>Capsella bursa pastoris</i> Bourse à pasteur	F crues/cuites, JR crue, Gr épices déconseillée f enc (5) bord des chemins, décombres...	*			*	*	*												
<i>Cardamine amara</i> Cardamine amère	espèce qu'il est très peu probable de trouver dans la Manche (devient fréquente dans le Calvados) et l'on s'abstiendra donc de la cueillir	*				*													
<i>Cardamine pratensis</i> Cardamine des prés	JF JP salades, lég, soupes peut-être irritant en grande quantité à cause de sa teneur en huile essentielle (4-6) ; commune dans les prairies	*	*	*	*	*	*												
<i>Cardaria draba</i> Passerage drave (brocoli)	JP F Fl Gr, salade et condimentaire, cette plante nitrophile est assez rare					*	*												
<i>Cochlearia officinalis</i> Cranson officinal	JF crues salades; Vit C (saveur de moutarde, piquante) espèce confinée au littoral manchot conf possible avec <i>C. danica</i> (esp plus fréquente, également comestible)			*		*	*												
<i>Crambe maritima</i> Chou marin	JF JP en salades ; dans les galets et sables grossiers du bord de mer, rare et protégé au niveau national !							*											P
<i>Diploxys tenuifolia</i> Diploxys	F cond, odeur forte co la roquette la cons abusive serait dangereuse (6) plante commune sur le littoral							*											
<i>Eruca vesicaria</i> Roquette	F (poivré) salade; Gr Fl plante adventice (friches), non revue récentement	*		*															
<i>Lepidium campestre</i> Passerage des champs	même utilisation que <i>Cardaria draba</i> , avec lequel on peut le confondre. Il y a d'autres espèces de <i>Lepidium</i> , toutes comestibles répartition éparse, plutôt rare							*											

Famille des Malvaceae

<i>Malva sylvestris</i> Mauve des bois	JF et pousses en salades ou cuites (anc lég de jardin). Nombreuses espèces de mauves, toutes comestibles	*	*	*	*	*												
--	--	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Famille des Oxalidacea

<i>Oxalis acetosella</i> Pain de coucou	F acidulée en salade, soupe (comme l'oseille). I si troubles rénaux et a rthritiques (acide oxalique) (6), espèce sylvatique commune	*					*	*										
---	--	---	--	--	--	--	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Famille des Rutaceae

<i>Ruta graveolens</i> Rue des jardins	F condimentaires en salades <u>Attention</u> : cette plante passe parfois pour très dangereuse (sites internet, 5) I f enc (abortive) (5-6), provoque des allergies cutanées (4-5-6), hémorragies (4), et gastro-entérites (4) ; d'origine méd, naturalisée sur Tombelaine			*	*													E	P
--	---	--	--	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---

Famille des Aceraceae

<i>Acer pseudoplatanus</i> Erable sycomore	les feuilles de toutes les espèces d'érables sont comestibles	*																	E
--	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Famille des Hippocastanaceae

<i>Aesculus hippocastanum</i> Marronnier d'Inde	Fr (pain de famine) Fr non traités tox (4) ; tanins, saponines et coumarines (5)						*												E
---	---	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Famille des Crassulaceae

Attention : il ne faut pas confondre ces 3 espèces avec le poivre de muraille (*Sedum acre*) qui est émétique et vésicant (présence d'alcaloïdes et de substances irritantes).

<i>Sedum album</i> Orpin blanc	F tendres principalement sur le littoral						*												
<i>Sedum reflexum</i> Orpin réfléchi	F JP charnues en salade, lég assez commun, rochers, murs	*					*												
<i>Sedum telephium</i> Orpin reprise	JF salades (fort), t riche en calcium plante commune, plus rare dans le Cotentin						*	*											
<i>Umbilicus rupestris</i> Nombril-de-Venus	F de l'ombilic crues, saveur acidulée						*												

Famille des Grossulariaceae

<i>Ribes nigrum</i> Cassisier	Fr, Vit C		*		*	*	*												E
---	-----------	--	---	--	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

<i>Ribes rubrum</i> Groseillier rouge	Fr ; espèce hygrophile répandue par l'homme mais qui s'est largement implantée dans les bois	*	*					*											
---	--	---	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Famille des Rosaceae

<i>Crataegus monogyna</i> <i>C. laevigata</i> Aubépines	JF salade, Fr pain, purée + autres fruits ne consommer que sous surveillance médicale (4-5) (rôle sur le rythme cardiaque) <i>C. laevigata</i> est t rare dans la Manche	*	*	*	*	*	*	*	*										
<i>Fragaria vesca/ F. sp.</i> Fraisiers sauvages	JF en salade riches en Vit C ; Fr Allergie possible (urticaire) (4-7) <u>Attention</u> : risque de contamination par <i>Echinococcus</i> , il sera prudent de cuire les fruits (1-6) il existe d'autres espèces de fraisiers sauvages (<i>F. moschata</i> pour la Manche, très rare)	*	*	*	*	*	*	*	*										
<i>Geum urbanum</i> Benoîte	JF salades, R condiment (goût girofle) espèce mésophile t commune	*	*	*	*	*	*	*	*										
<i>Malus sylvestris</i> Pommier sauvage	Fr petits et acides, à cons cuits la variété sauvage, tout comme la forme cultivée <i>M. sylvestris mitis</i> retourné à l'état sauvage, est bien rare	*	*					*											
<i>Pirus pyraster</i> Poirier sauvage	les poires sauvages dures et petites sont comestibles après le bletissement petit arbre des bois et haies	*	*					*											
<i>Potentilla anserina</i> Potentille des oies	R co lég bouilli (goût panais), JF co épinard ; à cons modérément (tanins) plante t commune dans les prairies			*				*											
<i>Rosa canina</i> Eglantier	baies (cynorhodon) crues/gelée Vit C A1 B2 P K... JF salades commun dans les haies, plusieurs sous-espèces difficiles à déterminer	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*								
<i>Rubus idaeus</i> Framboisier	framboises ; il s'agit du framboisier de jardin naturalisé	*	*	*	*	*	*	*	*										
<i>Rubus sp.</i> Ronce	Fr riches en Vit C là encore nombreuses espèces	*	*	*	*	*	*	*	*										
<i>Sanguisorba minor</i> Pimprenelle	F salades, soupes, condiment, Vit C davantage sur le littoral dans la Manche	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*								
<i>Sanguisorba officinalis</i> Pimprenelle officinale	JF JP F et R en légume, cond, Vit C espèce très rare et localisée qu'il faut éviter de cueillir			*				*		*									P
<i>Sorbus aucuparia</i> Sorbier des oiseleurs	Fr en confiture après le gel, Vit C <u>Attention</u> , les graines sont toxiques (glucosides cyanogénétiques) (4-5) petit arbre que l'on trouve sur les terrains acides							*	*	*	*								

<i>Sorbus torminalis</i> Alisier torminal	Fr acides et pâteux, à cons après le gel. Vit C (une seule localité au nord de la baie du Mont Saint Michel)							*											

Famille des Prunaceae

Les amandes des noyaux de tous les *Prunus* (pruniers et merisiers) sont très dangereuses (acide cyanhydrique). Il n'est pas conseillé de les ajouter aux confitures. Les feuilles des merisiers sont également toxiques.

<i>Prunus* fruticans</i>	Fr ; hybride entre le prunier et le prunellier sauvage, rare ds la Manche		*																
<i>Prunus avium</i> Merisier	Fr (merises)	*	*				*												
<i>Prunus cerasus</i> Griottier	Fr	*					*												E
<i>Prunus insititia</i> Prunier sauvage	Fr ; tout aussi rare (2 localités) que <i>Prunus*fruticans</i> (1 localité) et avec lequel on peut facilement le confondre	*																	
		*																	
<i>Prunus serotina</i> Cerisier tardif	1 localité dans la Manche pour ce prunier d'origine américaine, susceptible de se naturaliser (forêts)	*																	E
<i>Prunus mahaleb</i> Bois de Sainte Lucie	Fr très petits, amers ; plantation dans les polders de la baie du Mont Saint Michel (origine sud Alpes)	*	*				*		*										E
<i>Prunus spinosa</i> Prunellier	Fr riches en Vit C, amandes des noyaux en petite quantité <u>Attention</u> : les amandes contiennent de l'ac cyanhydrique, mortel à haute dose ! (1-4)	*	*		*		*		*										
		*			*														

Famille des Malaceae

<i>Mespilus germanica</i> Néflier	Fr (nèfle) nutritif, consommés nature ou en compote après le bletissement, fréquent dans les haies, parfois plantés	*					*											*	

Famille des Fabaceae

<i>Lathyrus sylvestris</i> Grande gesse	jeunes pousses et jeunes gousses <u>Attention</u> : les graines à maturité peuvent provoquer des maux de tête, et une maladie t grave, le lathyrisme conf avec d'autres esp de gesses, la plupart étant rares on évitera de les cueillir						*												
								*											
<i>Medicago sativa</i> Luzerne cultivée	F et Fl crues/cuites déconseillé si déficit immunitaire (4-5) ; on trouve surtout cette plante sur le littoral et sur les terrains calcaires	*			*														
					*	*													

<i>Melilotus officinalis</i> Méfilot officinal	JF salades, Fl cond (avec lapins...) <u>Attention</u> : extrêmement dangereux à fortes doses (4-6) (coumarine puis dicoumarol, puissant anticoagulant, utilisé pour tuer les rats !), émétique (6). I si traitement anticoagulant (4-5)	*			*	*								
<i>Robinia pseudacacia</i> Robinier	Fl salade, beignet boutons floraux lég <u>Attention</u> :Gr tox, Fl crues en excès provoquent des nausées (1-6) confusion avec cytise toxique !	*	*			*								E
<i>Sarothamnus scoparius</i> Genêt à balai	parties supérieures : cond co câpres <u>Attention</u> : contient des alcaloïdes tox, I f enc, usage réglementé dans de nombreux pays (5)					*								
<i>Trifolium repens</i> Trèfle blanc	JF lég (co épinard), Fl séchées (pain « thambrack » en Ecosse) toutes les espèces de trèfles seraient comestibles, + de 50 espèces en Fce	*				*		*						
<i>Trifolium pratense</i> Trèfle rouge	F (pain d'herbe) espèce très banale dans les prairies	*		*	*									
<i>Vicia sativa</i> Vesce cultivée	JP Fl salade/cuit, Gr vertes cuites à l'eau comme des petits pois <u>Attention</u> : Gr de plusieurs esp toxiques,(surtout <i>V. cracca</i> , t commun chez nous) (6)	*				*		*						

Famille des Lythraceae

<i>Lythrum salicaria</i> Salicaire	JP com cuites on trouve cette plante en bord d'eau			*										
--	---	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Famille des Onagraceae

<i>Laurier Saint-Antoine</i> Epilobe en épi	JF salades, lég (co chou) ; moelle sucrée des tiges Fl séchées thé espèce pionnière fréquente en lisière	*				*	*	*						
<i>Oenothera biennis</i> Onagre bisanuelle	R et F crues/cuites, Gr et Fl pâtisserie tendance à irriter la gorge, même cuit il y a plusieurs espèces d'anagres difficiles à distinguer	*		*	*	*	*							E

Famille des Eleagnaceae

<i>Hippophae rhamnoides</i> Argousier	Fr. Vit C, jus acide utilisé co vinaigre arbuste littoral pionnier peu répandu chez nous (lits des torrents SE France)	*												
---	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Famille des Apiaceae

<i>Aegopodium podagraria</i> Herbe aux goutteux	R cuite (sucrée et amère), JF salade, lég, soupe; un peu partout	*		*	*	*								
---	--	---	--	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--

<i>Angelica sylvestris</i> Angélique sylvestre	JP F T en salade, R cuites et confiture, inflorescences cuites à l'eau t aromatique, à cons en petite quantité (1) ; le suc est toxique et peut provoquer des allergies cutanées (7) on la rencontre partout	*	*	*	*	*													
<i>Anthriscus cerefolium</i> Cerfeuil cultivé	espèce qui s'est naturalisée auprès des habitations, friches...	*																	
<i>Anthriscus sylvestris</i> Cerfeuil sauvage	R (goût fort) et F, légume cette plante est banale sauf dans le Cotentin								*										
<i>Apium graveolens</i> Céleri sauvage	côtes charnues, R bulbeuses, Gr arom <u>Attention</u> : confusion avec les ciguës et oenanthes très toxiques espèce subhalophile (littoral)	*	*	*	*	*													
<i>Conopodium majus</i> Génotte	Tubercules (saveur châtaigne) F, Fl commun sur les terrains siliceux (dans les bois et sur le littoral)	*	*					*											
<i>Crithmum maritimum</i> Criste marine	JF charnues et sucrées en salades, F + âgées cuites, potages ; Gr (sauces) on la trouve sur les rochers littoraux	*	*	*	*														
<i>Daucus carota</i> Carotte sauvage	F Fl R crus/cuits ; Fr (desserts...) I f enc : les graines peuvent provoquer une fausse couche (4-5) plante très commune au bord des chemins	*	*		*		*												
<i>Eryngium campestre</i> Panicaut des champs	JR épluchée et bouillie, cœur et base des pétioles des JT surtout sur le littoral			*			*		*										
<i>Eryngium maritimum</i> Panicaut de mer	R : lég, purée, confit dans du sucre JF et JP co asperges sur le littoral dans la Manche la récolte de cette plante est interdite			*	*		*												R
<i>Foeniculum vulgare</i> Fenouil	F JP dans les salades et potages ; Gr Gr t tox (5) irrite le tube digestif, emménagogue (provoque les règles) ne pas cons en excès (4) répartition surtout littorale de cette plante probablement introduite	*	*	*	*	*	*		*	*									
<i>Heracleum sphondylium</i> Berce commune	JF JP avant floraison en salade ou cuit jeunes tiges sucrées et aromatiques peut provoquer des inflammations de la peau (6)	*	*				*	*	*										
<i>Myrrhis odorata</i> Cerfeuil musqué	toute la plante : salades, soupes, omelettes ; odeur et goût d'anis autrefois cultivée, devenu rare, près des habitations le plus souvent	*	*	*	*		*		*										E
<i>Pastinaca sativa</i> Panais cultivé	R crues ou cuites (dans du lait sucré), soupes talus, bermes de routes... peu fréquent	*					*		*	*									

<i>Petroselinum segetum</i> Persil des moissons	pousse sur les talus et vieux murs, seulement dans le Cotentin	*																
<i>Pimpinella saxifraga</i> Petit boucage	JF sucrées, soupes, lég, sauces espèce peu commune dans la Manche								*									
<i>Scandix pecten-veneris</i> Peigne de Vénus	JF sucrées, légume autrefois cultivé, il reste de très rares localités dans la Manche								*									
<i>Smyrniolum olusatrum</i> Maceron	JP F R et pétioles, crus ou cuits autrefois cultivée, cette rudérale thermophile est rare et surtout littorale	*							*									E

Famille des Ericaceae

<i>Vaccinium myrtillus</i> Myrtille	baies assez commun dans notre département	*	*		*													
<i>Vaccinium oxycoccos</i> Canneberge	Fr acides, âpres, à cons bien mur Vit C ne pas cons le jus, baies très acides (4) cette plante protégée des tourbières à sphaignes est devenue rarissime !	*		*	*	*												P
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> Airelle rouge	Fr. contient de la Vit C et proVit A une ancienne donnée antérieure à 1930 dans la Manche, cette espèce ayant probablement disparu en BN (landes)				*	*												P

Famille des Primulaceae

<i>Primula veris</i> Primevère officinale	JF salades, lég, soupes I f enc (4-5), provoque diarrhées et vomissements à fortes doses (4-5) espèce calcicole pas très commune		*	*	*													
<i>Primula vulgaris</i> Primevère	F et Fl salades, cuits, soupes faible risque d'irritation de la peau et d'allergies (4)	*		*	*													

Famille des Boraginaceae

<i>Anchusa officinalis</i> Buglosse officinale	JF et JP (Irlande, Ecosse) présence très sporadique sur le littoral								*									E
<i>Borago officinalis</i> Bourrache	JF Fl salade, potage (anc lég cultivé) <u>Attention</u> : I voie interne : contient de s alcaloïdes tox dangereux pour le foie (4-5), risque d'irritations cutanées et d'allergies (4) ; usage réglementé dans certains pays	*	*	*	*													E
<i>Symphytum officinale</i> Grande consoude	JF crues/cuites, riche Ca K P Vit B12 <u>Attention</u> : comme la bourrache, elle contient des alcaloïdes très toxiques pour le foie (1-4-5-6) ; il est donc dangereux de la consommer plante des fossés et prairies humides	*	*	*	*													

Famille des Lamiaceae

<i>Calamintha nepeta glandulosa</i> Calament à petites fleurs	condiment (origine méd) présence assez rare, sur la côte Ouest de la Manche	*					*												
<i>Glechoma hederacea</i> Lierre terrestre	F salades, soupes (Vit C) on trouve facilement cette plante au printemps à la lisière des bois, talus...	*			*		*		*										
<i>Hyssopus officinalis</i> Hysope	Pl arom méd, avec soupes, lég, viande I f enc (emménagogue) (4) ; contient du pino-camphone et thuyone (tox) dans l'huile essentielle (5) ; danger réel de la plante ?			*	*		*												E
<i>Lamium album</i> Ortie blanche	JF et R crues/cuites ; goût médiocre, bon si pb hépatique ; F irritantes crues courante sur les talus, dans les jardins...	*	*	*	*	*	*	*	*										
<i>L. purpureum</i> (pourpre) <i>L. galeobdolon</i> (jaune) <i>L. amplexicaule</i>	même utilisation que <i>L. album</i> * <i>purpureum</i> : t commun, jardins... <i>galeobdolon</i> : zones boisées, commun <i>amplexicaule</i> : sur le littoral, rare						*												
<i>Melissa officinalis</i> Mélisse officinale	F salades, soupes (rendues plus digestes) (ori asiatique -17 ^e s.)	*	*	*	*	*	*												E
<i>Mentha sp</i> Menthes	F taboulés... I f enc et jeunes enfants (4-5) il y a de nombreuses espèces de menthes plus ou moins parfumées	*	*	*	*	*	*												
<i>Nepeta cataria</i> Herbe-aux-chats	F salades, sommités fleuries (odeur de menthe) ; espèce introduite, subspontanée par endroits			*	*	*	*												E
<i>Origanum vulgare</i> Origan	condiment (pizzas...) I f enc : éviter tout contact, l'origan irrite la peau (4-5)	*	*	*	*	*	*												
<i>Salvia pratensis</i> Sauge des prés	F fraîches ou séchées aimant les terrains calcaires, elle est très rare chez nous, sur la côte Ouest						*		*										
<i>Stachys palustris</i> Epiaire des marais	stolons charnus et farineux (co Pdt, décembre à janvier) plante hygrophile assez commune												*						
<i>Stachys sylvatica</i> Epiaire des bois	JP F en salade ; on la trouvera facilement dans les endroits boisés	*					*												
<i>Thymus sp</i> Thyms	plusieurs espèces de thyms que l'on peut aisément trouver sur le littoral	*	*	*	*	*	*												

Famille des Scrophulariaceae

<i>Verbascum thapsus</i> Bouillon blanc	JF et Fl (tourte) les capsules mûres sont toxiques pour les poissons (3) (et l'homme ?? manque de données sur cette plante pour se risquer à la consommer !) cette rudérale est bien présente chez nous			*			*												
---	--	--	--	---	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<i>Veronica anagallis-aquatica</i> Mouron d'eau	même utilisation que <i>V. beccabunga</i> Il y a 4 sous espèces de <i>Vanagallis</i> dans la Manche, la confusion est donc possible	*					*							
<i>Veronica beccabunga</i> Cresson de cheval	JF et JT avant la floraison (amer) en salade, lég ; riche en Vit C pousse au bord des ruisseaux, contamination possible par la douve !	*					*		*					

Famille des Plantaginaceae

<i>Plantago sp.</i> Plantains sp.	JF salade, lég, soupes; riche en protéines, Vit C et sels minéraux thé avec les F séchées de <i>P. major</i> plusieurs espèces plus ou moins communes, prob. toutes comestibles			*	*			*	*					
---	---	--	--	---	---	--	--	---	---	--	--	--	--	--

Famille des Campanulaceae

<i>Campanula rapunculus</i> Campanule raiponce	JF JP, R sucrée en salade ou cuite héliophile des talus (besoin de lumière)		*				*		*	*				
<i>Campanula trachelium</i> Campanule gantelée	F et R cuites en salade elle est absente du Cotentin		*				*							
<i>Phyteuma spicatum</i> Raiponce en épi	JF salade, lég, R tendre à latex piquant autrefois commune, elle est devenue rare dans la Manche	*					*		*					

Famille des Rubiaceae

<i>Galium aparine</i> Gaillet gratteron	JF crues/cuites vapeur ; Gr torréfiées et moulues co succédané du café	*		*		*								
---	---	---	--	---	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

Famille des Caprifoliaceae

<i>Sambucus ebulus</i> Sureau yèble	« même emploi que <i>S. nigra</i> » (7) <u>Attention</u> : Fr vomitifs et purgatifs (1-6), légèrement toxiques (1-2-6) cette plante est donc certainement toxique malgré l'indication positive	*	*				*							
<i>Sambucus nigra</i> Sureau noir	Fr en confiture enlever les Gr après ébullition) et Fl beignets <u>Attention</u> : les fruits crus ainsi que les parties vertes sont toxiques (acide cyanhydrique), provoque des nausées arbuste rudéral très banal à ne pas conf avec <i>Sambucus ebulus</i> , toxique	*	*			*	*	*	*					
<i>Viburnum opulus</i> Viorne obier	baies cuites + autres Fr sauvages <u>Attention</u> : Fr toxiques crus (1-6), vomitifs (6), inoffensifs cuits mais nauséux (6) arbuste hygrophile assez commun	*			*									

Bibliographie – numéros et lettres renvoyant aux tableaux

- (1 et A) - **COUPLAN F.**, 2002. Vivre en pleine nature. Ed. Sang de la Terre.
- (2) - **PROVOST M.**, 1998. Flore vasculaire de Basse-Normandie. Presses universitaires de Caen.
- HAYWARD P., NELSON-SMITH T., SHIELDS C.**, 1998. Guide des bords de mer. Editions Delachaux et Niestlé.
- (3) - **LEUTHAGI P.**, 1996. Le livre des bonnes herbes.
- (4) - **Fiches Edition ATLAS.** Le monde secret des herbes et plantes (fiches reçues par commande, échantillon incomplet).
- (5 et B) - **ISERIN P., MASSON M., RESTELLINI J.P.**, 1996. Encyclopédie des plantes médicinales. Edition Larousse-Bordas
- (6) - **COUPLAN F. & STYNER E.**, 1994. Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques. Edition Delachaux et Niestlé.
- PROVOST M.**, 1993. Atlas de répartition des plantes vasculaires de Basse-Normandie. Presses universitaires de Caen.
- (C) - **CABIOC'H J., FLOC'H J.Y., LE TOQUIN A., BOUDOURESQUE C.F., MEINESZ A., VERLAQUE M.**, Guide des algues des mers d'Europe, 1992. Editions Delachaux et Niestlé.
- (7) - **DE BONNEVAL P.**, 1990. Manuel pratique de l'herboriste. Ed. Présence.
- (D) - **PHILLIPS R.**, 1987. Coquillages et algues marines. Ed. Delachaux et Niestlé.
- (E) - **GAYRAL P. & COSSON J.**, 1986. Connaître et reconnaître les algues marines. Editions Ouest-France.
- (8 et F) - **GRAU, JUNG, MUNKER**, 1983. Les plantes et baies sauvages comestibles.
- (9) - **MUNKER B.**, 1982. Les fleurs sauvages. Ed. France Loisirs.
- (10) - **VASSEUR L.** (Abbé), 1962. Les plantes guérisseuses. Ed. Catholiques du Nord.

Remerciements

Avant tout c'est à Alain LIVORY que je dois la finalité de cet article, je le remercie pour ses encouragements, et pour ses nombreuses corrections et suggestions. Merci également à Alain RONGIER pour la documentation qu'il m'a apportée, ainsi qu'à ma famille dont l'intérêt partagé sur le sujet m'a incité à cette recherche.

Cet article a été publié dans notre revue *L'Argiope* que nous éditons à raison de 3 numéros par an, dont un double.



C'est un bulletin trimestriel qui publie en priorité le résultat de recherches naturalistes dans le département de la Manche, mais aussi des articles de société (l'homme et la nature), le bilan de nos activités diverses, les comptes-rendus de réunion de bureau...

Pour être au courant de toutes nos publications, avoir *L'Argiope* en main et soutenir l'association Manche-Nature dans sa lutte pour la protection de la biodiversité, vous pouvez vous abonner et même adhérer !

Voir notre site Internet Manche-Nature.fr à la page [Adhésion et abonnement](#)

Merci



Association d'étude et de protection de la nature

Agréée au titre de l'article L 141-1 du code de l'environnement
83, rue Geoffroy-de-Montbray – 50200 COUTANCES
Tél : 02 33 46 04 92

manche-nature@orange.fr – <http://manche-nature.fr/>