

En partenariat avec le Conservatoire d'espaces naturels de Bourgogne
et la Société d'histoire naturelle d'Autun

www.bourgogne-nature.fr

**PLANTES.** Les mauvaises herbes ne sont pas si mauvaises... une fois passées à la casserole.

Un festin sauvage

De nombreuses « mauvaises herbes » poussent dans votre jardin ? Alors mettez vous vite aux fourneaux !

En fait, ces plantes, qualifiées de « mauvaises » parce qu'elles ne poussent pas au « bon » endroit, sont pour certaines comestibles. Essayons d'en savoir un peu plus.

L'Ortie, nous l'avons déjà vu en avril, est à la fois un insecticide et un fongicide efficace et naturel pour protéger nos cultures. En plus d'être un excellent fertilisant (sous forme de purin), elle peut être cuisinée. Il suffit de prélever des jeunes feuilles et de les faire cuire avec quelques pommes de terre. Mixez le tout et dégustez... ne vous inquiétez pas, les poils ne sont plus urticants après la cuisson ! Vous pouvez aussi facilement faire une soupe à l'oseille avec les feuilles de la Petite oseille.

On peut également cuisiner des salades. Les jeunes pousses de Pissenlit s'accompagnent très bien d'une petite vinaigrette et de jeunes feuilles de pâquerette. Les fleurs de la Bourrache agrémentent aussi les salades, pour le plaisir des yeux (pétales violets) et du palais (saveur d'huître). Quant à

MOURON BLANC

ORTIE

BOURRACHE

CRESSON DES
MURAILLES

ses feuilles, ciselées, elles apportent un petit goût de concombre. Le Mouron blanc ou Mouron des oiseaux est aussi très apprécié : ses feuilles sont douces, absolument pas amères et renferment du calcium, du magnésium et de la vitamine C. La Cardamine hirsute ou Cresson des murailles se consomme

en salade, tout comme les jeunes feuilles de Mauve. Les jeunes feuilles du Plantain lancéolé peuvent enfin agrémenter une entrée en apportant un goût de cham-

pignon. On peut aussi consommer les racines et jeunes pousses de Bardane cuites, en guise de légume. De même les racines de pissenlit peuvent être consommées cuites à l'eau ou sautées. Les feuilles de

Bardane cuites font d'excellents « épinards » et peuvent être incorporées dans une omelette, accompagner des pâtes ou être farcies comme des feuilles de vigne. La tige ciselée et les feuilles de la Mauve peuvent être utilisées comme légume ; c'est d'ailleurs le cas dans le Maghreb où elle est encore bien présente sur les marchés.

Passons maintenant au dessert ! Il suffit de préparer une pâte à beignet et d'y tremper les fleurs de Consoude, de Pissenlit ou de Violette. Des pétales de Bouillon blanc ou de Pâquerette agrémenteront aussi une belle salade de fruits.

Mais attention, avant toute chose, vérifiez que vous avez bien identifié la plante et qu'elle n'est pas sur un terrain arrosé de produits chimiques. Pensez aussi à bien laver les plantes.

Si vous avez des questions sur des recettes, de nombreux livres et sites internet traitent de ce sujet. Et n'oubliez pas vos aïeux, ils sauront vous donner de très bons conseils pour cuisiner les « mauvaises herbes » et vous raconteront sûrement quelques anecdotes en prime !

INTERNET VISITES VIRTUELLES

Découvrir les sites naturels... de chez soi

Après le mont de Marcilly, le marais du Cône, la Fontaine aux Fées et le Cirque de la Coquille en Côte-d'Or, le Conservatoire d'espaces naturels de Bourgogne vous dévoile, à travers des visites virtuelles, quatre nouveaux sites remarquables en Saône-et-Loire. Confortablement installés devant votre ordinateur, découvrez comme si vous y étiez le mont Avril, la Réserve naturelle nationale de la Truchère-Ratenelle, la Basse Vallée du Doubs à Longepierre, les rochers du Carnaval à Uchon. Quatre autres visites virtuelles enrichiront prochainement ces promenades insolites, conçues pour vous donner l'envie d'aller découvrir les sites... en vrai !



➔ Rendez-vous sur www.cen-bourgogne.fr pour un voyage immobile à 360°!

DÉCOUVERTE

Les premiers migrateurs font une halte sur la Loire

Mercredi 15 août, de 9 h 30 à 12 heures (Foire aux vins de Pouilly-sur-Loire).

Venez découvrir, observer et écouter les oiseaux des bords de Loire lors d'une belle matinée d'été. Profitez des premières haltes des oiseaux migrateurs pour mieux comprendre la biologie de ces espèces et la nécessité de les

protéger. Parcourez les lieux en compagnie d'un expert de la Réserve naturelle nationale du Val de Loire. Rendez-vous au point d'observation des oiseaux (suivre le fléchage à partir du pont de Pouilly-sur-Loire).

Informations au bureau de la Réserve Naturelle au 03.86.39.05.10.