

Nom Commun	Localisation	Type	Parties utilisées
Achillée des Alpes <i>Achillea millefolium</i> <i>Achillea alpina subsp. pulchra</i>	de l'Europe à l'Ouest de l'Asie	vivace	Cueillette jeunes feuilles, février-avril fleurs, juin-novembre Les feuilles sont nettement meilleures lorsqu'elles sont toutes jeunes, avant que la tige n'apparaisse jeunes feuilles : en salades feuilles : hachées en condiment. Elles étaient utilisées en Europe du Nord pour aromatiser la bière fleurs : pour parfumer les liqueurs L'achillée est déconseillée pendant la grossesse. Une trop forte consommation peut rendre la peau sensible au soleil.
Acore odorant <i>Acorus calamus</i>	Asie, Est des Etats-Unis	vivace	Saveur amère jeunes pousses : en salade racine : confite
Adénophore <i>Adenophora triphylla</i> var. <i>japonica</i>		vivace	Cueillette jeunes pousses, avril-mai fleurs, août-octobre jeunes pousses et jeunes tiges : au Japon, elles sont cuites puis mouillées à l'eau pour éliminer l'âcreté. Elles sont ensuite sautées et assaisonnées de gomasio ou de vinaigrette. racine : également consommée cuite fleurs : peuvent décorer les plats
Aérue <i>Aerva lanata</i>	Europe, Asie, Afrique	vivace	feuilles et tiges : fraîches en salade ou dans les curries
Agave <i>Agave americana</i>	Mexique	vivace	bourgeon : le grand bourgeon situé à la base de la tige se rôtit
Aigremoine <i>Agrimonia eupatoria</i>	Europe, Afrique du Nord et du Sud, Nord de l'Asie	vivace	Cueillette jeunes pousses, mai-juillet fleurs, juin-septembre La plante séchée à une saveur abricotée : c'est un tonique qui aide à la digestion fleurs : pour décorer les plats jeunes feuilles : se préparent en salade feuilles et fleurs séchées : en infusion jeunes pousses et jeunes feuilles : au Japon, elles sont cuites puis mouillées dans de l'eau pour enlever l'amertume, puis mangées en soupes miso, en vinaigrette, ou avec du gomasio
Alchémille	Est de l'Europe	vivace	jeunes feuilles : en salade ou dans le thé
Alliaire officinale <i>Alliaria petiolata</i>	Afrique du Nord, Asie, Europe	bisannuelle ou vivace	siliques vertes : consommées frites graines : écrasées, elles servent de condiment feuilles : au parfum d'ail, elles aromatisent les plats
Aneth <i>Anethum graveolens</i>	du Sud de l'Europe à l'Inde	annuelle	graines vertes : aromatisent vinaigres, conserves au vinaigre, saumon, salade de pommes de terre. Riches en minéraux, elles sont préconisées dans les régimes sans sel

			Ombelles immatures et feuilles : relèvent les crèmes aigres, viandes et poissons
Angélique <i>Angelica archangelica</i> ou <i>Angelica officinalis</i> <i>Angelica ursina</i>	de l'Europe du Nord et de l'Est à l'Asie centrale	bisannuelle	Cueillette jeunes pousses : avril-mai feuilles : mai-août jeunes tiges : mai-juin fleurs : juillet-septembre fruits : août-septembre feuilles : crues, pour aromatiser les salades, soupes, légumes et salades de fruit ou en compote avec des fruits acides jeunes pousses : comme condiment ou légume, crues ou cuites, pour réhausser le goût de végétaux fades tiges et racines : s'utilisent comme légume. Les tiges se confisent jeunes tiges : crues, juteuses et aromatiques, elles sont pelées et coupées en morceaux dans les salades graines : en pâtisserie
Angélique du Japon <i>Aralia cordata</i>	Asie	vivace	Cueillette jeunes pousses, avril-mai fleurs, août-septembre fruits, septembre-octobre jeunes tiges : épluchées crues elles se mangent assaisonnées de vinaigrette. Épluchées et cuites elles sont utilisées en garnitures de soupes miso. On les mets dans l'eau vinaigrée pour stopper l'oxydation jeunes pousses et boutons de fleurs : en beignet fruits : macérés pour réaliser une liqueur
Amaranthe <i>Amaranthus caudatus</i> L.	Amérique du Sud	annuelle	Riche en fer, elle contient de la lysine, un acide aminé rare dans les céréales. mais ne contient pas de gluten jeunes feuilles et tiges, graines : Elles étaient utilisées par les Incas comme céréale. Ils en consommaient les graines qu'ils utilisaient sous forme de farine L'amaranthe a une saveur légèrement épicée. On peut en trouver à vendre dans certaines boutiques bio. Elle est facile à cultiver dans son jardin
Amaranthe <i>Amaranthus retroflexus</i>	Amérique du Sud	Annuelle	feuilles : se consomment crues en salade, ou cuites comme des épinards. Elles sont riches en protéines, en vitamines A et C ainsi qu'en sels minéraux graines : bouillies comme céréales ou moulues en farine.
Ambrette <i>Abelmoshus moschatus</i>	Asie tropicale	annuelle ou vivace	graines : parfument le café et les plats du Moyen-Orient
Amélanchier <i>Amelanchier alnifolia</i>	Ouest du Canada	Arbuste	baie : se mangeait fraîche, était séchée pour l'hiver et aromatisait ragoûts et soupes. Aujourd'hui, elle se mange crue ou cuite, en tarte, pudding et confiture. En France, l'Amelanchier ovalis a des baies également comestibles, au goût de raisin sec.
Anis vert <i>Pimpinella anisum</i>	Syrie, Egypte	annuelle	graines : entières ou écrasées elles apportent une note douce et épicée dans les desserts, confiseries, pickles, curries et apéritifs fleurs et feuilles : parfument les salades de fruits tiges et racines : utilisées dans les desserts

			<p>racines : utilisées dans les plats mijotés et les soupes</p> <p>jeunes feuilles : parfument salades et légumes</p>
<p>Arbre de Judée</p>	Ouest de l'Asie et du Sud-ouest de l'Europe	arbre	<p>fleurs : agrémentent les salades de fruit</p>
<p>Argousier <i>Hippophaë rhamnoides</i></p>	Europe, Alpes du Sud, Asie	arbuste	<p>baies astringentes : riches en vitamine C. En Sibérie, on les consommait avec du fromage et du lait ou cuites avec une viande en sauce. En Europe, on commercialise le jus des baies. Au Népal, on les mange crues, au vinaigre ou en confiture.</p>
<p>Armoise <i>Artemisia vulgaris</i></p>	de l'Europe à la Sibérie, Afrique du sud	vivace	<p>Cueillette jeunes pousses, mars-avril graines, juin-juillet</p> <p>saveur rappelant celle de l'artichaut, la plante trop poussée devient amère. Elle est appelée « Herbe de Magie » en Europe pour son goût proche des bouillons cubes Magie</p> <p>jeunes pousses : en salade</p> <p>jeunes feuilles : au Japonelles sont cuites à l'eau et mangées avec des graines de sésame grillées et de la sauce soja. On s'en sert aussi pour aromatiser et colorer les boulettes de riz.</p> <p>feuilles : séchées au four pour décorer</p> <p>graines : frites en décor</p> <p>Eviter pendant la grossesse</p>
<p>Arroche rouge <i>Atriplex hortensis rubra</i></p>	Ouest de l'Asie, Sud de l'Europe	annuelle	<p>feuilles et jeunes pousses : en salade</p> <p>feuilles : cuites comme les épinards ou en soupe</p> <p>tiges : on les fait revenir</p> <p>graines : les Amérindiens et les pionniers d'Amérique du Nord en faisaient de la farine</p>
<p>Asaret du Canada <i>Asarum canadense</i></p>	Est du Canada, Nord des E-U	vivace	<p>racine : séchée remplace le gingembre</p> <p>feuilles : utilisées dans les salades</p>
<p>Aspérule odorante <i>Galium odoratum</i></p>	Europe, Afrique du nord	vivace	<p>Cueillette plante entière, mars-mai</p> <p>Il est préférable de ramasser la plante avant la floraison car elle dégage alors plus d'arôme au séchage</p> <p>Feuilles et fleurs : à l'excellente saveur de foin, acidulée et fraîche à associer au jus de citron vert, liqueurs, vins blancs et vin de mai. Infusée, elle aromatise des desserts : charlottes, mousses, crèmes</p> <p>De fortes doses peuvent provoquer des maux de têtes et des troubles digestifs. Si la plante moisit, il se forme du dicoumarol, une antivitamine K qui peut causer de graves hémorragies</p>
<p>Assafoetida <i>Ferula assafoetida</i></p>	Iran	vivace	<p>gomme aromatique : extraite de la racine vivante, c'est un condiment présent dans des sauces indiennes, des recettes de poisson et de légume et la sauce anglaise</p> <p>feuilles : se mangent en légume</p>
<p>Aubépine <i>Crataegus sp.</i></p>	Europe, Afrique du Nord, Inde	arbuste	<p>fleurs : elles se mangent mais il faut les consommer quand elles viennent d'éclore car elles dégagent rapidement une odeur ammoniacquée. Elles agrémentent les salades de fruit</p> <p>Jeunes feuilles : se mangent en salade</p> <p>fruits : ils sont comestibles, mais ont une consistance sèche et farineuse et sont souvent insipides</p>

Aunée <i>Inula helenium</i>	Eurasie	vivace	racine fraîche : à l'odeur de banane, se mange cuite ou séchée
Bacopa <i>Bacopa monnieri</i>	Zones tempérées, tropiques	vivace	feuilles et tiges succulentes : dans les salades. Goût légèrement piquant
Balsamite <i>Tanacetum balsamita</i>	Europe, Asie	vivace	feuilles : à l'odeur de menthe, elles donnent un goût vif aux salades, potages et farces de gibier
Barbarée (Herbe de Sainte-Barbe) <i>Barbarea vulgaris</i>	Europe	bisannuelle, vivace	Cueillette feuilles, inflorescences, avril-novembre fleurs, avril-juin A la saveur piquante et amère de cresson, la plante est riche en vitamine A et C. Les rosettes de feuilles sont meilleures au printemps. Ensuite, elles deviennent coriaces et amères. jeunes feuilles : en salades feuilles plus âgées : cuites à 2 eaux pour enlever l'amertume, en légumes ou en soupes comme le cresson de fontaine, jeunes pousses florales : ressemblant à de petits brocolis, elles se mangent crues ou légèrement cuites fleurs : en décoration, on les fait également macérer dans de l'huile pour faire une vinaigrette
Bardane <i>Arctium lappa</i>	Europe	bisannuelle	jeunes pousses et racines : d'abord cuites à l'eau, on les fait revenir Déconseillée aux femmes enceintes
Bégonia <i>Begonia gr. Semperflorens</i>	Amérique du sud	annuelle	Les bégonias ont une saveur acidulée, piquante et fraîche fleurs et feuilles : crues, cuites à la vapeur ou doucement revenues au beurre
Belle-de-nuit <i>Mirabilis jalapa</i>	Amérique du Sud	vivace	feuilles : mangées au Népal fleur : colorant alimentaire
Benoite <i>Geum urbanum</i>	Europe	vivace	rhizome : remplace les clous de girofle dans les bouillons et ragoûts. Donne du goût aux bières, vins ou liqueurs feuilles : parfument salades et potages
Berce <i>Heracleum Sphondylium Heracleum dulce</i>	Europe, Asie, Nord des E.U	vivace	Cueillette feuilles, mars-septembre tiges, avril-juin inflorescences, mai-août fruits, juillet-octobre jeunes feuilles : se consomment crues en salade Feuilles : une fois développées elles sont cuites en soupe, en légume ou en chapatis jeunes tiges : tendres, croquantes et juteuses avec un parfum de mandarine. Crues et pelées elles font un bonbon végétal ou un complément à une salade végétale ou de fruits inflorescences en bouton : se cuisent en légume fruits : très parfumés, ils forment un puissant condiment racines : utilisées avec parcimonie, elles servent également de condiment
Bleuet	zones tempérées de l'hémisphère	annuelle ou bisannuelle	fleurs : à goût d'artichaut pour les salades vertes ou les salades de légumes

	Nord		
Boehmeria <i>Boehmeria tricuspi</i>	Asie		Cueillette jeunes pousses : avril-juin fleurs : juillet-septembre jeunes pousses : cuites en légumes
Bon-henri <i>Chenopodium bonus-henricus</i>	Europe	vivace	jeunes feuilles : en salade, cuites comme les épinards ou utilisées dans les pot-au-feu, farces et potages jeunes pousses et inflorescences : cuites en légume Contient fer, vitamines et minéraux A éviter en cas d'infection rénale
Bourrache officinale <i>Borago officinalis</i>	Europe	annuelle	fleurs : au goût de concombre, elles se mangent crues. Cristallisées, elles remplaceront les violettes pour décorer les pâtisseries Attention, les sépales – situées sous les pétales – ne sont pas comestibles
Bourse-à-pasteur <i>Capsella bursa-pastori</i>	zones tempérées et subtropicales	annuelle ou bisannuelle	Cueillette racine, feuilles, inflorescences et graines presque toute l'année feuilles : parfument les salades Les jeunes rosettes de feuilles se mangeaient crues ou cuites en Europe. On les a également conservées par lactofermentation. Au Japon, elles constituent l'une des sept herbes printanières traditionnelles, hachées et cuites avec du riz et d'autres plantes sauvages fleurs : un peu sucrées, les petites fleurs blanches peuvent s'ajouter aux salades suc de la plante fraîche : peut s'ajouter à un jus de légumes graines : de saveur piquante, elles se consomment en condiment
Bugle rampante <i>Ajuga reptans</i>	Europe, Iran, Caucase	vivace	jeunes pousses : parfument la salade
Buglosse officinale <i>Anchusa officinalis</i>	Europe, Asie	vivace	fleurs et jeunes feuilles : parfument les salades Autrefois on en faisait des conserves
Cacalia <i>Cacalia hastata</i>			Cueillette jeunes pousses en avril ou juin jeunes pousses et jeunes feuilles : au Japon, elles sont cuites 2 fois à l'eau salée, puis laissées tremper dans de l'eau froide au moins une nuit avant de les utiliser, pour enlever leur. On les mange alors en soupe miso, en beignet, en vinaigrette ou avec d'autres légumes en salade
Canneberge <i>Vaccinium oxycoccus</i>	Nord de l'Eurasie, Amérique du Nord	arbuste	feuilles : les feuilles de <i>Vaccinium vitis-idaea</i> sont comestibles baies : ce sont les myrtilles. Elles se consomment crues, en gelée, séchées, moulues et mêlées à la farine et accompagnent également les volailles
Grande Capucine <i>Tropaeolum majus</i>	de la Colombie à la Bolivie	annuelle	feuilles et fleurs : consommées fraîches, elles relèvent salades et plats cuisinés. Les fleurs sont riches en vitamines boutons floraux verts : confits au vinaigre
Cardamine des prés (cressonnette)	Europe	vivace	Cueillette jeunes pousses : mars-mai fleurs : avril-août

<i>Cardamine pratensis</i>			<p>La plante est riche en sels minéraux et vitamines (surtout vitamine C) et a le goût du cresson de fontaine</p> <p>jeunes feuilles : crues en salade ou garniture de viande</p> <p>feuilles : se mangent cuites en légume ou potage</p> <p>fleurs : sans leur calice amer, peuvent être utilisées dans les salades et garnitures</p>
<p>Cardamine hirsute</p> <p><i>Cardamine hirsuta</i></p>	hémisphère Nord	annuelle	<p>feuilles : Cardamine hirsuta et Cardamine flexuosa, au goût poivré, se cueillent en automne ou en hiver pour parfumer soupes, salades, sandwiches ou garnitures</p>
<p>Carline Acaule</p> <p><i>Carlina acaulis</i></p>	Sud et Est de l'Europe	vivace	<p>réceptacle floral : se mange comme l'artichaut</p>
<p>Carotte sauvage</p> <p><i>Daucus Carota</i></p>		bisannuelle	<p>Cueillette</p> <p>racine : octobre-avril feuilles : mars-juin fleurs : mai-octobre fruits : juillet-octobre</p> <p>racine : est un excellent comestible si elle est ramassée avant le développement de la hampe florale. Elle peut être consommée crue ou cuite, comme les carottes cultivées.</p> <p>feuilles : consommées crues en salade</p> <p>inflorescences : peuvent servir à décorer une salade</p> <p>fruits : très parfumés forment un puissant condiment</p> <p>Confusion possible avec différentes espèces de Cigüe</p>
<p>Carvi</p> <p><i>Carum carvi</i></p>	Europe, Ouest de l'Asie	bisannuelle	<p>graines : épice populaire en Europe centrale. Elle accompagne porc, goulasch, choucroute, fromage, pains, gâteaux et conserves au vinaigre. Les graines sont utilisées pour faire cuire le chou dont elles atténuent l'odeur</p>
<p>Cataire</p> <p><i>Nepeta cataria</i></p>	Sud-ouest et Centre de l'Asie, Europe	vivace	<p>feuilles : goût mentholé. Parfument salades et viandes</p>
<p>Céleri sauvage</p> <p><i>Apium graveolens</i></p>	Europe	bisannuelle	<p>graines : moulues, elles aromatisent les plats en remplacement du sel</p> <p>feuilles : hachées, elles parfument les plats. Elles sont riches en vitamines et minéraux</p>
<p>Chardon bénit</p> <p><i>Cnicus benedictus</i></p>	Méditerranée, Asie	annuelle	<p>feuilles, fleurs et racines sont comestibles</p> <p>A haute dose, cause des vomissements</p>
<p>Chardon-Marie</p> <p><i>Silybum marianum</i></p>	Sud-ouest de l'Europe	bisannuelle	<p>Toute la plante est comestible et facilite la digestion</p> <p>capitule : se mange comme l'artichaut, avant l'ouverture de la fleur</p> <p>Les graines sont comestibles. En traitement des maladies du foie, elles doivent être prescrites par un médecin</p>
<p>Chèvrefeuille du Japon</p> <p><i>Lonicera japonica</i></p>	Japon, Corée, Chine	grimpante	<p>fleurs et tiges : rafraîchissantes, elles entrent dans la composition des boissons estivales en Chine</p>
<p>Chervis</p> <p><i>Sium sisarum</i></p>	de l'Europe de l'Est à l'Asie	vivace	<p>jeunes pousses de printemps et racines fines : cuites à la vapeur ou sautées à la poêle.</p> <p>racines : relèvent les ragoûts et sont conservées dans du vinaigre. Torrifiées, elles remplacent le café</p>

			Attention, le chervis ressemble à la cigüe aquatique qui est mortelle
Chicorée sauvage <i>Cichorium intybus</i>	Europe, Ouest de l'Asie, Afrique du Nord	bisannuelle	boutons floraux : conservés au vinaigre jeunes plants et endives : en salade ou braisés jeune racine : cuite à la vapeur et torréfiée, utilisée avec le café pour en neutraliser les effets
Chrysanthème comestible <i>Chrysanthemum coronarium</i>	Méditerranée	annuelle	jeunes feuilles : servent de condiment ou se mangent en légume fleurons : en garniture graines : germées tiges : se mangent frites
Citrus		arbres	fleurs : les fleurs de tous les Citrus sont comestibles. On utilise notamment les fleurs de citronnier, oranger, mandarinier pour les marinades et les infusions
Clinopode <i>Clinopodium micranthum</i>		vivace	Cueillette jeunes pousses : avril-juin fleurs : juillet-septembre Les feuilles ressemblent à celles du basilic, avec une odeur agréable et légère rappelant la menthe fleurs : en décoration de plats jeunes feuilles : en salade feuilles et fleurs : séchées infusées en tisane
Comméline <i>Commelina communis</i>	Asie	vivace	Cueillette jeunes pousses : mai-septembre fleurs : juin-octobre jeunes pousses et fleurs : crue en salades jeunes pousses et feuilles : en beignet, ou blanchies et assaisonnées de noix ou en soupe miso
Compagnon blanc (Lychnide blanc) <i>Silene alba</i>		annuelle, vivace	Cueillette jeunes pousses : mars-mai fleurs : mai-octobre Il faut ramasser les pousses lorsqu'elles sont encore tendres, avant l'apparition des tiges jeunes pousses : cuites en légumes ou en salade jeunes fleurs : en salade
Coquelicot <i>Papaver rhoeas</i>		annuelle	Cueillette fleurs : juin-juillet Le coquelicot a été utilisé comme colorant alimentaire pour les croûtes de certains fromages de Hollande pétales : s'utilisent en garniture. On en fait du sirop, des confiseries
Cordylone <i>Cordylone terminalis</i>	Australie, Océanie	arbuste	feuilles tendres : utilisées pour parfumer le riz et envelopper le poisson pour le faire cuire racines : également comestibles
Courge (Potiron, citrouille, courge,	Canada	annuelle	fleurs : crues, cuites en beignets ou farcies chair des fruits : cuisinée en plats salés ou sucrés

courgette...)			graines : celles de potiron sont grillées
Cresson de Fontaine <i>Nasturtium officinale</i>	Europe, de l'Asie à la Chine et au Pakistan, Afrique du Nord	vivace	Cueillette feuilles : avril-novembre fleurs : juin-septembre On peut cueillir les feuilles lorsque les fleurs et les fruits sont présents, donc pratiquement pendant toute la durée de vie de la plante. A la saveur piquante, la plante est riche en vitamine C et en fer fleurs : crues pour relever salades ou différents plats feuilles : cuites en soupes, en légumes, pour accompagner le poisson ou crues. En Europe centrale, on en préparait par lacto-fermentation une sorte de choucroute Faites particulièrement attention si le cresson croît dans des ruisseaux traversant des pâturages : il peut être contaminé par la douve du foie. Il faut alors le cuire. La consommation excessive de cresson cru peut provoquer des troubles urinaires
Criste-marine <i>Crithmum maritimum</i>	Atlantique européen	vivace	Goût salé et épicé, la plante est riche en vitamine C et sels minéraux jeunes pousses et feuilles fraîches : en salade, bouillies, servies au beurre ou en vinaigrette. Se conservent dans le vinaigre, ainsi que les fruits qui relèvent les sauces
Dahlia	Mexique	annuelle	tubercules et pétales
Dorine (Cresson doré) <i>Chrysosplenium flagelliferum</i>			Cueillette feuilles et fleurs : mars-juin feuilles : légèrement amères, elles se consomment crues en salade, ou cuites en soupes
Eglantier <i>Rosa multiflora</i>	zones tempérées	arbrisseau	Cueillette fleurs : mai-juin cynorrhodons (églantines) : septembre-mars, après les gelées qui les ramollissent les cynorrhodons sont très riches en vitamine C (environ 20 fois plus que les agrumes). Ils renferment également de la provitamine A, des vitamines B et PP, des sels minéraux, des acides organiques (citrique et malique), de la pectine, des sucres, etc. Les akènes durs qu'ils renferment sont riches en vitamine E. fleurs : en décoration pétales : cristallisés ou en gelée (passés dans du blanc d'oeuf et du sucre puis séchés au four) églantine : on en fait des confitures, sauces et sorbets
Egopode <i>Aegopodium podagraria</i>	Europe du Nord, Asie de l'Ouest	vivace	Cueillette feuilles : avril-octobre fleurs : juin-juillet Les feuilles sont meilleures avant la floraison jeunes feuilles : en salade ou en beignets feuilles : macérées en choucroute, ou en légumes, à la vapeur graines : moulues, peuvent servir à mariner un poisson peut être confondu avec la petite ciguë qui est toxique ou avec l'angélique sylvestre
Epiaire du Japon <i>Stachys japonica var. intermedia</i>			Cueillette jeunes pousses et feuilles : mai-septembre fleurs : juin-août

			<p>jeunes pousses et feuilles : crues, elles sont hachées dans les salades</p> <p>petites fleurs : agrémentent les salades</p> <p><i>Stachys affinis</i> est parfois cultivé pour ses rhizomes renflés qui forment un légume très fin</p> <p><i>Stachys sylvatica</i> possède des feuilles rappelant celles de l'ortie et dégageant au froissement une odeur musquée caractéristique</p>
<p>Epicéa du Japon <i>Picea jezoensis</i></p>		arbre	<p>Cueillette jeunes pousses : mars-juin Ne ramassez que le jeune feuillage dont le vert clair tranche nettement celui des aiguilles plus âgées, trop coriaces pour pouvoir être utilisées autrement qu'en tisanes</p> <p>jeunes pousses : se consomment dans les salades, en gelée, en desserts. On en fait du "sirop de bourgeons de sapin"</p> <p>ne pas confondre avec l'if qui est toxique</p>
<p>Epilobe en épi (Laurier de Saint Antoine) <i>Chamaenerion angustifolium</i></p>		annuelle	<p>Cueillette jeunes pousses et tiges : avril- feuilles et fleurs : juin-septembre</p> <p>jeunes pousses tendres : en légumes</p> <p>moëlle des tiges : peut être mangée telle quelle</p> <p>feuilles : servaient autrefois à préparer par infusion un succédané du thé</p> <p>fleurs : décorent les plats, ou se préparent en "thé solaire" : macérées dans l'eau d'un bocal exposé au soleil, les fleurs procurent une boisson agréable</p>
<p>Epine-vinette <i>Berberis vulgaris</i></p>	Europe, Amérique du Nord, Moyen-Orient	Arbuste	<p>baies : laxatives et rafraichissantes, elles sont comestibles iniquement lorsqu'elles sont mûres. On en fait des confitures et conserves</p> <p>A éviter pendant la grossesse</p>
<p>Erythroné du Japon <i>Erythronium japonicum</i></p>	Asie	vivace	<p>Cueillette feuilles : mars-mai fleurs : avril-mai</p> <p>feuilles et fleurs : décorent les plats</p> <p>feuilles : à la saveur de noisette, elles peuvent être mangées en salades ou accompagner un poisson blanc ou des ris d'agneau poêlés</p>
<p>Eupatoire <i>Eupatorium chinense</i></p>		vivace	<p>Cueillette jeunes pousses : avril-juin fleurs : juillet-septembre</p> <p>plante : réduite en poudre, elle serait utilisée au Népal pour préparer le "marcha", un cake fermenté, distillé ensuite pour préparer une liqueur</p> <p>jeunes pousses : cuites en légumes</p> <p>racine : cuite</p> <p>en raison de la présence d'alcaloïdes susceptibles d'être toxiques à forte dose, il est indispensable d'employer la plante avec prudence</p>
<p>Euphrase <i>Euphrasia rostkoviana</i></p>	Europe	annuelle	<p>feuilles : elles étaient ajoutées aux salades pour leur légère amertume</p>
<p>Fenouil <i>Foeniculum vulgare</i></p>	Europe, Méditerranée	vivace	<p>fleurs : conviennent aux salades de légumes cuits, aux rougets grillés et aux poissons cuits dans le vin blanc</p> <p>graines : aromatisent pain, curries, tarte aux pommes, sauces</p>

			de poisson et salades
Fenugrec <i>Trigonella foenum-graecum</i>	Sud de l'Europe, Asie	annuelle	graines : moulues et grillées, elles parfument les curries et chutneys. Germées, elles se consomment dans les salades jeunes feuilles : se mangent fraîches
Fougère mâle <i>Dryopteris filix-max</i>	Amérique du Nord, Eurasie		jeunes frondes enroulées : on les fait bouillir comme des légumes. Pendant les famines en norvège, elles étaient mélangées au pain et brassées comme la bière
Fragon (petit houx) <i>Ruscus aculeatus</i>	Europe tempérée	arbuste	jeunes pousses : comestibles, elles ressemblent aux asperges
Fuchsia <i>Fuchsia spp.</i>		Annuelle	fleurs : se consomment confites, marinés ou en garniture
Fucus vésiculeux <i>Fucus vesiculosus</i>	Europe, Atlantique Nord	algue	Riche en fer, le fucus agrmente les plats mijotés et se boit en infusion Il peut renfermer des polluants marins Il est incompatible avec la caféine, le citron ou certains médicaments
Gardénia <i>Gardénia jasminoide</i>	Sud de la Chine	arbuste	Fleurs : en garniture Fruits : rouge-orange, ils sont comestibles. On en extrait un pigment jaune, utilisé comme colorant alimentaire
Gardénia <i>Gardenia lutea</i> Fresen	Éthiopie	arbuste	fruits : comestibles, on en extrait des substances résineuses et parfumées
Genêt à balai	Nord-ouest de l'Europe	arbuste	fleurs : à odeur de pois et de miel
Gentiane <i>Gentiana triflora</i>			Cueillette fleurs : juillet-septembre racine : automne feuilles et fleurs : peuvent être blanchies et servies en légumes racines : en dessert comme pour la gentiane jaune. Les racines de <i>Gentiana lutea</i> , macérées ou distillées, sont utilisées dans la fabrication de liqueurs ou d'apéritifs Plusieurs variétés de gentiane sont protégées en France : leur cueillette et encore plus leur arrachage est interdit
Géranium rosat <i>Pelargonium capitatum</i>	Afrique du Sud	vivace	feuilles : à l'odeur de rose, aromatisent confitures, boissons et sirops
Géranium des prés <i>Geranium pratense</i>	Sud de l'Europe	vivace	fleurs : agrémentent la salade
Pois de senteur (Gesse odorante)	Sud-est de l'Italie et de la Sicile	annuelle	fleurs : roses pour décorer les salades
Giroflée <i>Matthiola incana</i>		annuelle	fleurs : au goût parfumé, on les consomme en garniture de salade ou confites
Glaïeul		Bulbe	Fleurs : au goût sucré, en salade, farcie ou en garniture

<i>Glaïeul Gladiolus cv.</i>			
Glycines de Chine		grimpante	grappes de fleur : à cuites à la vapeur et consommées avec une sauce relevée. Vous pouvez aussi farcir une volaille avec les fleurs de la glycine associées à d'autres ingrédients
Grand galanga <i>Alpinia galanga</i>	Sud-est de l'Asie	vivace	jeunes pousses : crues fleurs : cuites à l'eau ou conservées au vinaigre rhizome : celui d'A. officinarum aromatise le thé, les curries, les conserves au vinaigre et liqueurs
Guimauve officinale <i>Althaca officinalis</i>	Europe	vivace	graines, fleurs et jeunes feuilles : parfument les salades feuilles : s'utilisent comme légume racines : sont bouillies puis frites
Hélianthi sauvage <i>Helianthus strumosus</i>	Amérique du Nord	vivace	Cueillette jeunes pousses : avril-juin fleurs : août-octobre rhizomes : septembre-mars Comme le rutabaga et le topinambour, l'hélianthi a gardé en France une image négative due à sa qualité de légume de rationnement pendant la Seconde Guerre Mondiale jeunes pousses : cuites en légumes rhizomes : sautés, en gratin, en purée, ... comme le topinambour
Hémérocalles <i>Hemerocallis cv.</i> <i>Hemerocallis fulva</i>		vivace	Cueillette jeunes pousses : mars-mai boutons et fleurs : juillet-août Consistance croquante. Arrière-goût poivré fleurs : à frire pétales : épais et croquants, ils sont agréables à manger cru et ont un léger goût sucré à la base, dû au nectar boutons : peuvent être cuits ou frits. Dans la cuisine Chinoise, ils sont cuits à la vapeur puis séchés jeunes pousses et boutons : cuits en légumes à la manière des asperges (léger goût de poireau), ou frites jeunes tubercules : crus. On les cuit quand ils sont plus vieux Allergies possibles
Hibiscus		annuelle ou vivace	fleurs : celles de <i>Hibiscus syriacu</i> et <i>Hibiscus esculentus</i> à la saveur acidulée et fraîche, aromatisent les boissons d'été. Les fleurs d' <i>Hibiscus sabdariffa</i> sont utilisées pour des sauces et confitures jeunes pousses et feuilles : celles d' <i>Hibiscus sabdariffa</i> sont mangées crues ou cuites comme des légumes fruit : le fruit de l'espèce <i>Hibiscus esculentus</i> (<i>Abelmoschus esculentus</i>), appelé gombo, entre, comme légume, dans la composition de nombreux plats africains, asiatiques, d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud.
Hosta <i>Hosta spp.</i>		vivace	Cueillette jeunes pousses : avril-juin fleurs : juillet-août fleurs, feuilles, boutons H. fortunei est la meilleure espèce au goût. Boutons comestibles Salade, confite, frite, marinée, cuite

			<p>jeunes feuilles et fleurs crues : sont utilisées au Japon, en salades ou en beignet, ou bien cuites et assaisonnées de gomasio, de vinaigrette ou de mayonnaise</p> <p>les feuilles pourraient être confondues avec celles du vérâtre</p>
<p>Houblon <i>Humulus lupulus</i></p>	Ouest de l'Asie	grimpante	<p>jeunes pousses : se consomment en légume</p> <p>feuilles : blanchies dans la soupe</p>
<p>Hysope <i>Hyssopus officinalis</i></p>	Sud de l'Europe	arbuste	<p>feuilles : au goût piquant, elles parfument liqueurs, desserts et plats salés</p> <p>fleurs : pour parfumer les liqueurs, elles peuvent également rehausser la saveur d'une viande ou d'un dessert</p> <p>A éviter pendant la grossesse et en cas d'hypertension</p>
<p>Hysope anisée <i>Agastache foeniculum</i></p>	Amérique du Nord	vivace	<p>feuille : aromatique, utilisée pour l'assaisonnement ou en tisane</p>
<p>Impatiante <i>Impatiens walleriana</i></p>		annuelle	<p>pétales ou fleurs entières : leur texture est croquante. Elles s'utilisent en garniture</p>
<p>Impatience n'y-touchez-pas (Balsamine des bois) <i>Impatiens noli-tangere</i></p>	Eurasie	annuelle	<p>Cueillette jeunes pousses : avril- fleurs : juin-août</p> <p>Cette espèce doit son nom à la forte réactivité de son fruit au toucher. La capsule mûre explose quand on veut la saisir et peut projeter les graines à plusieurs mètres !</p> <p>jeunes pousses : cuites</p> <p>graines : crues, à légère saveur de noix</p> <p>En grande quantité, la plante peut se montrer dangereuse du fait de sa teneur en minéraux (oxalate de calcium)</p>
<p>Immortelle <i>Helichrysum italicum</i></p>	Sud-ouest de l'Europe	arbuste	<p>feuilles : léger arôme de curry, on met la feuille dans les soupes et ragoûts. Il faut l'enlever avant de servir, car elle est difficile à digérer</p>
<p>Jacinthe</p>			<p>fleurs : bleues, elles sont confitent dans le miel</p>
<p>Jacinthe d'eau <i>Eichhornia crassipes</i></p>	Amérique du Sud	vivace	<p>pétiotes : ajoutés aux potages aigres en Thaïlande</p>
<p>Jasmin <i>Jasminum officinale</i> <i>Jasminum sambac</i></p>	Inde, Sud-est de l'Asie	grimpante	<p>fleurs : blanches et parfumées, elles se consomment associées aux salades d'oranges et aux fruits frais, macérées dans des liqueurs ou infusées pour le thé et les tisanes</p> <p>La saveur du jasmin s'accommode très bien avec celle de la cannelle</p>
<p>Jojoba <i>Simmondsia chinensis</i></p>	Sud-ouest des Etats-Unis, Nord du Mexique	arbuste	<p>graines : comestibles, elles sont riches en huile</p>
<p>Jonquilles trompette</p>			<p>fleurs : pour les bonbons, les beignets, farces et potages</p>
<p>Joubarbe <i>Sempervivum tectorum</i></p>	Centre de l'Europe	vivace	<p>feuilles : parfument les salades</p>
<p>Julienne des jardins</p>			<p>fleurs et jeunes feuilles</p>

Kaempferia angustifolia	Est de l'Himalaya	vivace	feuilles et rhizome : s'utilisent en condiment. Le rhizome se mâche par plaisir en Asie
Kaempferia Galanga	Inde	vivace	jeunes feuilles : en Thaïlande, elles se mangent en légume ou dans les curries racines : au goût piquant et rafraichissant, utilisée comme aromatisant
Laiteron potager <i>Sonchus oleraceus</i>	Europe	annuelle	Cueillette jeunes pousses et feuilles : mars-octobre fleurs : juin-novembre Les jeunes pousses, tendres et délicates, apparaissent au sommet des tiges puis à l'aisselle des feuilles développées. Pour en avoir presque toute l'année, il suffit de les prélever régulièrement en empêchant les tiges florales de se former. jeunes pousses : en salades feuilles : en légumes ou en soupes
Lamier blanc <i>Lamium album</i>	de l'Europe à l'Ouest de l'Asie	vivace	Cueillette feuilles et fleurs : avril-septembre jeunes pousses : effeuillées en salade ou cuites en légumes, en lasagnes ou en soupes fleurs : en décor
Lamier amplexicaule <i>Lamium amplexicaule</i>		annuelle	Cueillette feuilles et fleurs : avril-septembre jeunes pousses : effeuillées en salade ou cuites en légumes, en lasagnes ou en soupes fleurs : en décor
Laminaire sucrée <i>Laminaria saccharina</i>	Mer du Nord, Atlantique	algue	Riche en vitamines et minéraux jeunes plantes : consommées crues ou cuites
Larmes-de-Job <i>Coix lacryma-jobi</i>	Sud-est de l'Asie	annuelle	grains : en Asie, ils sont cuits en bouillie ou réduits en farine
Lavande <i>Lavandula sp.</i>	Méditerranée	arbuste	fleurs : utilisées dans les confitures, vinaigres, pâtisseries, crèmes, plats provençaux et cristallisées pour décorer les plats
Lierre terrestre <i>Glechoma hederacea</i>	Europe, Caucase, Amérique du nord	vivace	Cueillette jeunes feuilles : avril-juin fleurs : avril-mai condiment intéressant pour les salades, les soupes, les céréales et pour réaliser des sauces jeunes feuilles : se mangent en salade le lierre terrestre doit être consommé avec modération, car il contient à faible dose une molécule toxique, le pinocampone
Lilas <i>Syringa vulgaris</i>	Sud-est de l'Europe	arbuste	fleurs : les grappes aux petites fleurs cireuses et au parfum doux et entêtant s'infusent dans l'eau qui servira aux desserts et aux boissons
Lin <i>Linum usitatissimum</i>	Europe, Asie	annuelle	fleurs : décorent les salades de leur couleur bleue graines : riches en vitamines et minéraux, elles sont pressées à froid pour obtenir une huile à usage culinaire Une absorption excessive de la plante peut causer un empoisonnement

Lis blanc <i>Lilium candidum</i>	Est de la méditerranée	vivace	bulbes : consommés cuits
Liseron du Japon <i>Calystegia japonica</i>			Cueillette jeunes pousses : mai-septembre fleurs : juin-août jeunes feuilles : en salades racine : cuite à l'eau ou frite (goût proche de la patate douce)
Livèche <i>Levisticum officinale</i>	Est de la Méditerranée	vivace	feuilles : aromatisent potages et ragouts graines : parfument pain et riz racine : se râpe crue dans les salades ou se conserve au vinaigre pour être réduite en poudre comme condiment
Lotus des Indes <i>Nelumbo nucifera</i>	Du Sud-est de l'Asie à l'Australie	vivace	pédoncules, feuilles, pétales, graines et rhizomes sont comestibles
Louffa <i>Luffa cylindrica</i>	Asie, Afrique	grimpante	boutons floraux, pousses, jeunes feuilles et fruits : sont comestibles graines : donnent une huile également comestible
Luzerne <i>Medicago sativa</i>	Sud-ouest de l'Asie, Europe, E.U	vivace	feuilles toniques et graines germées : en salade fleurs : à consommer dans des potages ou en salade
Lys			fleurs ou boutons, bulbe
Maceron <i>Smyrniolum olusatrum</i>	Ouest et sud de l'Europe	bisannuelle	jeunes tiges : blanchies puis cuites à la vapeur fleurs : en beignets feuilles tendres et boutons : confits au vinaigre, ils aromatisent les poissons, salades, soupes ou plats mijotés graine : aromatique, elle est utilisée comme condiment racine : cuite à l'eau ou confite dans du sucre
Magnolia <i>Magnolia officinalis</i>	Chine	arbre	fleurs, boutons au vinaigre, jeunes feuilles
Mahonia <i>Mahonia aquifolium</i>	Nord-ouest de l'Amérique	arbre	fleurs : très parfumées racines et drageons : ouvrent l'appétit A éviter pendant la grossesse
Maranta <i>Maranta arundinacea</i>	Centre et sud de l'Amérique	vivace	rhizome : l'arrow-root, mouture des gros rhizomes, est un féculent utilisé comme épaississant racine : cristallisée, c'est une friandise
Marguerite (grande marguerite) <i>Leucanthemum vulgare</i>	Eurasie tempérée	vivace	Cueillette jeunes feuilles : mars-mai capitules : mai-août fleurs ou boutons : à senteur balsamique Pousses tendres : agrémentent les salades racines et feuilles : parfois cuites
Massette (Quenouille) <i>Typha latifolia L.</i>	partout, sauf au grand Nord	vivace	fleurs : elles sont un excellent légume feuilles : aromatiques rhizome : La partie intérieure est très nourrissante mais un peu fibreuse. On peut la faire sécher puis la mouliner pour en faire une farine

			<p>jeunes pousses : blanches, juteuses, elles se consomment crues ou cuites et possèdent un peu le goût des coeurs de palmier</p> <p>fleurs mâles (partie supérieure) ou femelle : sont comestibles avant maturité et possèdent cuits le goût du coeur d'artichaut, mais en plus prononcé. Un pollen jaune d'or est produit en abondance par les fleurs mâles. Il est facile d'en récolter dans un sac en secouant la plante. On peut le saupoudrer sur les plats ou encore l'incorporer à de la farine</p>
<p>Mauve musquée <i>Malva moschata</i></p>	Europe, Nord-ouest de l'Afrique	vivace	<p>La plupart des Malvacées sont comestibles</p> <p>fleurs : parfument les salades</p> <p>feuilles et jeunes pousses : bouillies en légumes, elles contiennent des vitamines A, B et C</p>
<p>Métilot <i>Melilotus alba</i> <i>Melilotus officinalis</i></p>	Europe, Asie	bisannuelle	<p>Cueillette feuilles, fleurs et graines : avril-octobre</p> <p>Pour recueillir les graines, on coupe le sommet de la plante, qui est mis à sécher sur un linge, puis battu et vanné.</p> <p>jeunes feuilles : amères et aromatiques, elles se mangent crues en salades. Séchées c'est un aromate utilisé dans des mousses, crèmes, charlottes, comme l'aspéruele odorante</p> <p>graines : aromatiques, ont servi d'épice. Certains fromages étaient autrefois parfumés de graines ou de fleurs de métilot.</p> <p>Toxicité : de très fortes doses de métilot peuvent se montrer émétiques et provoquer divers troubles. Lorsque le métilot moisit, la coumarine se transforme en dicoumarol, substance toxique utilisée pour tuer rats et souris par hémorragie interne.</p>
<p>Mélisse <i>Melissa officinalis</i></p>	Sud de l'Europe	vivace	<p>feuilles fraîches : aromatise les plats, huiles, vinaigres ou liqueurs</p>
<p>Menthe des champs <i>Mentha arvensis</i> Menthe poivrée <i>Mentha piperita</i></p>	Eurasie, Afrique	vivace	<p>Cueillette feuilles : mai-novembre fleurs : juillet-octobre</p> <p>Les feuilles peuvent se ramasser pendant presque toute la durée de vie de la plante</p> <p>La menthe poivrée a une odeur forte, très rafraîchissante et mentholée, par rapport à la menthe des champs dont l'odeur est beaucoup plus douce</p> <p>feuilles : s'utilisent crues et hachées dans les salades ou dans divers plats, aromatisent les sauces, desserts, tisanes et boissons froides</p>
<p>Ményanthe <i>Menyanthes trifoliata</i></p>	Zone tempérée Nord	vivace	<p>rhizomes : utilisés pour faire de la farine par les Inuits du Canada</p> <p>En Suède, la plante remplace le houblon</p> <p>Feuilles séchées : substitut du thé</p> <p>Des doses excessives peuvent causer diarrhées et vomissements</p>
<p>Millepertuis <i>Hypericum perforatum</i></p>	de l'Europe au centre de la Chine	vivace	<p>Feuilles : parfument salades et liqueurs</p> <p>Fleurs : jaunes et sentant le citron</p>
<p>Minette (Lupuline) <i>Medicago lupulina</i></p>	Europe, Asie, Afrique du nord, sous-continent Indien	annuelle ou bisannuelle	<p>Cueillette feuilles, fleurs et graines : avril-novembre</p> <p>Pour recueillir les graines, on coupe le sommet de la plante, qui est mis à sécher sur un linge, puis battu et vanné.</p> <p>Ressemble aux trèfles par ses fleurs jaunes, mais de taille plus petite, et par ses feuilles composées de 3 folioles</p>

			<p>graines : se consomment germées et crues. C'est un aliment très sain et de saveur délicate dont la popularité va croissant. On les vend couramment dans les magasins d'aliments naturels et de nombreux supermarchés en Amérique et en Europe, sous le nom arabe "alfalfa".</p> <p>feuilles : en salades ou cuites en légume (saveur douce et agréable)</p> <p>fleurs : ajoutées aux salades</p>
<p>Mimosa des fleuristes <i>Acacia dealbata</i></p>	Australie	arbuste	<p>jeunes feuilles, pousses et graines : comestibles</p> <p>fleurs : on peut les associer aux légumes verts et aux salades de fruits ou les cristalliser</p>
<p>Molène bouillon-blanc <i>Verbascum thapsus</i></p>		bisannuelle	<p>Cueillette feuilles : juin-septembre fleurs : juillet-août</p> <p>fleurs : séchées en infusion ou en décoration</p>
<p>Monarde (bergamote) <i>Monarda didyma</i></p>	Est de l'Amérique du Nord	vivace	<p>fleurs : Goût sucré</p> <p>jeunes feuilles : aromatisent boissons, salades et farces salade, thé, limonade</p>
<p>Monnaie du pape</p>	Europe	bisannuelle	boutons floraux et jeunes feuilles, fleurs
<p>Montie perfoliée <i>Montia perfoliata</i></p>	Ouest de l'Amérique du Nord	annuelle	<p>feuilles rondes, tiges et fleurs : se mangent en salade d'hiver ou sont cuites comme des épinards</p> <p>racines : bouillies, elles ont un goût de châtaigne d'eau</p> <p>La plante est riche en vitamine C</p>
<p>Mouron blanc (Stellaire) <i>Stellaria media</i></p>	Eurasie	annuelle ou vivace	<p>Cueillette plante entière, toute l'année</p> <p>La stellaire produit souvent 5 ou 6 générations de suite sur le même terrain. Lorsque la plante est assez jeune, elle peut être ramassée et utilisée avec ses tiges, très tendres, mais avec l'âge, ces dernières deviennent dures et l'on ne peut plus récolter alors que les extrémités des pousses.</p> <p>saveur de noisette et de maïs</p> <p>plante entière : en salade ou hachée, dans une soupe par exemple</p> <p>avant la floraison, il serait facile de confondre la stellaire avec le mouron rouge (Anagallis arvensis), légèrement toxique à l'état cru</p>
<p>Mousse de chêne <i>Pseudevernia prunastri</i></p>	Europe, Amérique du Nord		Elle est moulue pour faire lever le pain. C'est également un fixatif aromatique au parfum de violette
<p>Myosotis <i>Myosotis sylvatica</i></p>	Afrique du Nord, Europe, Ouest de l'Asie	bisannuelle ou vivace	fleurs : pour décorer les salades
<p>Muflier <i>Antirrhinum majus</i></p>		annuelle	Fleur : au parfum fort, il faut l'utiliser avec modération dans les salades. Elle se consomme également confite
<p>Muscari à toupet <i>Muscari comosum</i></p>	Europe, Afrique du Nord, Sud-ouest de l'Asie	vivace	<p>bulbes : au printemps, les bulbes comestibles sont sortis de terre et bouillis. Ils ont les mêmes qualités que les oignons. On les conserve dans du vinaigre</p> <p>Vendu aux E.U sous le nom de cipollino</p>

Myrte <i>Myrtus communis</i>	Méditerranée, Afrique du Nord	arbuste	fleurs : au parfum lourd pour les pâtisseries
Nigelle aromatique <i>Nigella sativa</i>	Sud-ouest de l'Asie	annuelle	graines : au parfum de fraise et au goût proche de la muscade. Elles sont très utilisées en Inde, Egypte, Grèce et Turquie. Fraîches ou grillées à sec, elles aromatisent les curries, légumes et légumineuses
Œillet des fleuristes <i>Dianthus caryophyllus</i> Œillet de poète <i>Dianthus barbatus</i> Œillet mignardise <i>Dianthus plumarius</i>	Méditerranée	bisannuel ou vivace	Très parfumé, arôme de muscade pétales : doivent sentir le girofle et être débarrassés du talon blanc amer. On les consomme en agrément de macédoines de fruit, de sandwiches, potages, sauces ou pour aromatiser sirop, vinaigre et liqueur
Olivier d'automne <i>Elaeagnus umbellata</i>		arbre	Cueillette fleurs : avril-juin fruits : octobre-novembre fruits : se mangent crus, macérés en liqueur ou cuits en confiture
Onagre <i>Oenothera biennis</i>	Est de l'Amérique du Nord	bisannuelle ou annuelle	Cueillette racines et jeunes feuilles : de l'automne au printemps fleurs : juin-octobre tiges : Les Indiens Pieds-Noirs les faisaient bouillir, avec les feuilles feuilles : cuites en légume racines : elles se mangent crues et râpées ou cuites comme légume ou en purée. Sa saveur est douce et similaire à celle du panais ; Elles étaient séchées pour être consommées l'hiver, cuites dans deux eaux, elles étaient ensuite cuites en ragoût, à la vapeur ou confites fleurs : elles sont aussi comestibles, s'utilisent en décor Les diverses parties de l'onagre peuvent avoir tendance à irriter la gorge, même cuites, lorsqu'on les consomme seules. Il est toujours préférable de les mélanger avec d'autres végétaux.
Onoporde acanthe <i>Onopordum acanthium</i>	De l'Ouest de l'Europe à l'Asie centrale	bisannuelle	capitules : débarrassées des bractées épineuses, ils sont bouillis ou cuits à la vapeur et servis avec du beurre jeunes tiges : blanchies et pelées, elles se mangent crues avec une vinaigrette ou cuites à la vapeur
Orchis mâle <i>Orchis mascula</i>	Europe	vivace	tubercules : féculents et mucilagineux, ils sont préparés en Inde en pâtisseries ou mangés crus avec du miel
Orpin âcre <i>Sedum acre</i>	Europe, Afrique du Nord	vivace	Cueillette jeunes pousses : avril-juillet fleurs : juin-août feuilles : séchées, au goût de poivre et de gingembre, elles s'utilisent en assaisonnement pousses et fleurs tendres : crues en salades, frites ou sautées comme condiment. Attention, à forte dose elles peuvent provoquer une réaction d'intolérance
Ortie <i>Urtica dioica</i>	Hémisphère Nord	vivace	jeunes feuilles et pousses : cuites en légumes ou en soupe, elles sont riches en vitamine C, sels minéraux et protéines. Le séchage ou la cuisson ôtent aux feuilles leur pouvoir urticant

<p>Oseille en écusson <i>Rumex scutatus</i></p> <p>Petite oseille <i>Rumex acetosella</i></p>	Europe, Ouest de l'Asie	vivace	<p>Cueillette feuilles : avril-septembre</p> <p>feuilles : à la saveur acide, dans les salades, potages, sandwiches ou boissons au yaourt</p>
<p>Oxalide petite-oseille <i>Oxalis acetosella</i></p> <p>Oxalis corniculé <i>Oxalis corniculata</i></p>	Amérique du Nord, Europe, Asie	vivace	<p>Cueillette feuilles : presque toute fleurs : avril-mai jeunes fruits : mai-juin</p> <p>Il faut ramasser les jeunes fruits lorsqu'ils sont encore bien tendres car ils durcissent rapidement</p> <p>saveur acidulée de l'oseille</p> <p>feuilles et fleurs : en salades ou pour relever les plats</p> <p>fleurs : pour décorer les plats</p> <p>Dangereuse à forte dose en raison des oxalates contenus dans la plante, ne pas utiliser en cas de gastrite, rhumatisme ou goutte en raison de sa propriété diurétique. Une cuisson à l'eau permet de les éliminer en grande partie</p>
<p>Pâquerette <i>Bellis perennis</i></p>		bisannuel	<p>fleur : en salade ou confite</p> <p>feuilles : en salade</p>
<p>Passiflore sauvage <i>Passiflora incarnata</i></p>	Est des Etats-Unis	Grimpante	<p>fruit : ovale et juteux. La pulpe blanche qu'il renferme est transformée en glaces et boissons rafraichissantes.</p> <p>Les espèces <i>P. ligularis</i>, <i>P. edulis</i>, <i>P. laurifolia</i> et <i>P. mollissima</i> sont cultivées pour leur fruit, la grenadille appelée aussi fruit de la passion</p>
<p>Panicaut de mer <i>Eryngium maritimum</i></p>	Europe	bisannuelle ou vivace	<p>jeunes feuilles, pousses et bourgeons : comestibles</p> <p>racines : en automne, elles aromatisent légumes et conserves.</p> <p>Autrefois, elles étaient cuites et confites dans du sucre</p>
<p>Patience sauvage <i>Rumex obtusifolius</i></p>		vivace	<p>Cueillette feuilles : mars-mai</p> <p>Il est préférable de ramasser les feuilles lorsqu'elles sont jeunes et forment une touffe partant de la base de la plante. Avec l'âge, elles se chargent en tanins et ont tendance à devenir amères et astringentes</p> <p>contrairement aux feuilles d'oseilles, à l'acidité caractéristique, les feuilles de la patience sauvage sont amères et astringentes ;</p> <p>la patience (<i>Rumex patientia</i>) était autrefois cultivée pour ses feuilles dans les potagers sous le nom d'oseille-épinard</p> <p>jeunes feuilles, encore enroulées : crues en salades, elles sont très mucilagineuses</p> <p>feuilles un peu plus âgées : cuites en légumes, bouillies à 1 ou 2 eaux si leur astringence et leur amertume sont devenues trop prononcées</p> <p>Dangereuse à forte dose en raison des oxalates contenus dans la plante, ne pas utiliser en cas de gastrite, rhumatisme ou goutte en raison de sa propriété diurétique. Une cuisson à l'eau permet de les éliminer en grande partie</p>
<p>Pavot somnifère <i>Papaver somniferum</i></p>	Sud-est de l'Europe, Ouest de l'Asie	annuelle	<p>graines : elles sont ajoutées aux pains, gâteaux et curries</p>
<p>Pensée <i>Viola tricolor</i> <i>Viola x wittrockiana</i></p>		annuelle	<p>fleurs : on les utilise pour des farces salées, risottos, ragoûts, et elles servent à la décoration des petits gâteaux et des plats. Il faut enlever le pédoncule amer avant usage</p>

<p>Persil</p>	Sud de l'Europe	bisannuelle	<p>feuilles et tiges : riches en vitamines et minéraux</p> <p>feuilles : utilisées dans les bouquets garnis, elles se mangent en légume au Moyen-Orient</p> <p>racine : celle du persil-racine, au goût de noisette, est cuite en légume</p>
<p>Pétasite odorant petasites fragans</p>	Centre de la méditerranée	vivace	<p>Cueillette jeunes inflorescences : avril-mai jeunes pousses foliaires : mai-juin pétioles : juin-août</p> <p>jeunes inflorescences, jeunes pousses, pétioles des feuilles développées : pelés et coupés en morceaux puis bouillis à plusieurs eaux pour être servis en sauces ou en gratin</p> <p>pétioles : les longs pétioles de <i>petasis japonicus</i> sont pelés et macérés dans du vinaigre. C'est le fuki, un délice japonais.</p> <p>boutons de fleurs : amers, ils sont utilisés en condiment</p> <p>feuilles : celles de <i>Petasis frigidus</i> sont consommées en Arctique</p> <p>Les cendres de <i>petasis palmatus</i> et <i>petasis speciosa</i> servent de sel</p> <p>Ne pas confondre avec Pétasite officinal qui renferme des alcaloïdes toxiques et n'est donc pas comestible</p>
<p>Phlox <i>Phlox paniculata</i></p>		vivace	<p>fleurs : à la consistance croquante et au goût légèrement épicé, elles agrémentent les salades de fruits et se préparent confites</p>
<p>Pimprenelle sangisorbe <i>Sanguisorba minor</i></p>	Europe, Afrique du Nord, Asie	vivace	<p>Cueillette feuilles : mars-novembre</p> <p>Les toutes jeunes feuilles du centre de la rosette peuvent être employées entières. Pour les autres, il sera préférable de détacher les folioles du rachis trop coriace</p> <p>on distingue la grande pimprenelle (<i>sanguisorba officinalis</i>) de la petite pimprenelle (<i>sanguisorba minor</i>) qui a une saveur plus fine et est moins coriace que la première</p> <p>feuilles : au goût de noix verte et de concombre, elles agrémentent salades, fromages, potages, sauces de poisson, mayonnaises et boissons d'été</p>
<p>Pissenlit <i>Taraxacum dens-leonis</i></p>	Hémisphère Nord	vivace	<p>Cueillette racine, feuilles, bouton floral, capitule : presque toute l'année (floraison surtout d'avril à septembre)</p> <p>fleurs : utilisées en desserts (gelée, mousse), mais aussi pour préparer une tisane, un vin ou un miel</p> <p>boutons floraux : se conservent dans le vinaigre</p> <p>racine : macérée dans du vinaigre. Torréfiée elle remplace le café</p> <p>jeunes feuilles : en salade, elles sont riches en vitamine A et C et en sels minéraux</p>
<p>Pivoine officinale Pivoine de Chine <i>Paeonia officinalis</i></p>	Europe	vivace	<p>fleurs : au Japon, on les mange en légume.</p> <p>pétales : décochent les salades ou préparés frits, en beignets salés ou sucrés</p> <p>graines : servaient d'épice en Europe au XIV^e siècle</p> <p>Consommée entière, la pivoine devient un vrai légume.</p>
<p>Plantain <i>Plantago major</i> <i>Plantago lanceolata</i></p>	Eurasie	vivace	<p>Cueillette feuilles : toute l'année bourgeons : juin-octobre</p>

			<p>La plante a un léger goût de champignon</p> <p>jeunes feuilles : crues en salades</p> <p>feuilles : cuites en légumes, comme les épinards</p> <p>graines : réduites en farine, elles peuvent être ajoutées à la pâte à pain ou à la soupe</p> <p>bourgeons : ceux de <i>p. lanceolata</i>, en beignets sucrés</p>
<p>Platycodon</p> <p><i>Platycodon grandiflorum</i></p>	Chine, Mandchourie, Japon	vivace	<p>Fleur : à la consistance croquante et au goût sucré, elle se consomme en salade, farcie, ou confite</p> <p>La racine est vénéneuse</p>
<p>Potentille ansérine</p> <p><i>Potentilla anserina</i></p>	Amérique du nord, Europe, Asie	vivace	<p>Cueillette</p> <p>racines : presque toute l'année</p> <p>fleurs : avril-juin</p> <p>parties souterraines : cuitent en légumes autrefois par les celtes et les amérindiens</p> <p>jeunes feuilles : celles de <i>Potentilla freyniana</i> se consomment en salade</p> <p>fleurs : en décor</p>
<p>Pourpier</p> <p><i>Portulaca oleracea</i></p>	Inde, Eurasie	annuelle	<p>feuilles et tiges : riches en vitamines C, elles sont croquantes et rafraichissantes. Elles agrémentent les salades aromatiques à saveur plus marquée. On les consomme aussi confites au vinaigre ou cuites comme des légumes ou dans les soupes</p> <p>graine : séchée puis moulue, elle peut être ajoutée à la farine</p>
<p>Prêle</p> <p><i>Equisetum aevense</i></p>	Eurasie, Amérique du Nord	vivace	<p>Cueillette</p> <p>jeunes pousses : mars-mai</p> <p>Elles sont de deux sortes, fertiles et stériles. Il faut les récolter très tôt, lorsqu'elles viennent juste de sortir de terre car elles s'imprègnent rapidement de silice et deviennent trop dures</p> <p>jeunes tiges fertiles : on les mange bouillis. Au Japon, elles sont confites au vinaigre, cuites à la vapeur puis sautées à l'huile, ajoutées au riz ou aux soupes miso</p> <p>jeunes pousses : crues en salade, coupées en morceaux</p> <p>en grandes quantités, les prêles constituent un danger du fait des alcaloïdes qu'elles contiennent, en particulier de la nicotine</p>
<p>Primevère officinale</p> <p><i>Primula veris</i></p>	Europe, Ouest de l'Asie	vivace	<p>fleurs : aromatiques</p> <p>Jeunes feuilles : parfument salades et viandes farcies</p>
<p>Primevère vulgaire</p> <p><i>Primula vulgaris</i></p>	Ouest et Sud de l'Europe	vivace	<p>fleurs : cristallisées, elles agrémentent confitures ou salades</p> <p>feuilles : cuites en légume ou en soupe</p> <p>la primevère farineuse, la primevère à feuilles entières, la primevère hirsute aux fleurs roses (famille des primulacées) : leurs fleurs et feuilles se consomment comme des légumes à ajouter dans les potages</p> <p>la primevère officinale et la primevère vulgaire dont les fleurs entraient jadis dans la composition d'un philtre d'amour. Vous pouvez les cristalliser, en faire des soupes ou des salades</p>
<p>Prunus</p> <p><i>Prunus sp.</i></p>	Chine, Europe, Amérique du Nord	arbres	<p>fleurs : un peu amères, pour les salades de fruits et les infusions</p>
<p>Pulmonaire</p> <p><i>Pulmonaria officinalis</i></p>	Europe	vivace	<p>jeunes feuilles : parfument les potages</p>

<p>Raifort <i>Armoracia rusticana</i></p>	Sud-est de l'Europe	vivace	<p>jeunes feuilles : parfument les salades</p> <p>racine : fraîchement râpée elle se consomme comme condiment</p>
<p>Raiponce <i>Campanula rapunculus</i></p>	hémisphère Nord tempéré	bisannuelle	<p>racines de la première année et jeunes feuilles : se mangent en salade</p>
<p>Reine-des-prés <i>Filipendula ulmaria</i></p>	Ouest de l'Asie	vivace	<p>Cueillette jeunes feuilles : avril-mai fleurs : mai-août</p> <p>Les fleurs s'utilisent de préférence fraîches et se ramassent donc au fur et à mesure des besoins</p> <p>fleurs : à la saveur proche de celle de l'amande, entrent dans la composition de liqueurs d'herbes, de compotes et de confitures</p>
<p>Renouée du Japon (Renouée de Sakhaline) <i>Polygonum sachalinense</i></p>		vivace	<p>Cueillette jeunes pousses : mars-mai</p> <p>Les pousses se récoltent lorsqu'elles sont encore tendres, avant que les feuilles ne se développent. Au Japon, on les blanchit préalablement en les recouvrant de feuilles pendant leur croissance</p> <p>saveur acidulée rappelant celle de la rhubarbe</p> <p>jeunes pousses : au vinaigre utilisées comme des cornichons, passées à la vapeur ou sautées à l'huile pour accompagner du poisson, en confiture</p> <p>feuilles : cristallisées au sucre pour décorer les desserts</p> <p>tiges de jeunes pousses : en bâtonnets pochées au sirop, en compote pour garnir des tartelettes</p> <p>racines : on les fait macérer dans l'eau puis cuire</p> <p>les Japonais en préparent une sorte de choucroute, en la conservant au sel dans un récipient, pressée sous une lourde pierre</p>
<p>Renouée persicaire (pied-rouge) <i>Persicaria sieboldii et thunbergii</i></p>		annuelle	<p>Cueillette jeunes pousses : avril-juillet fleurs : août-octobre</p> <p>jeunes pousses : crues et fleurs en salades</p> <p>feuilles plus poussées : en légumes cuits</p>
<p>Rhodiola rose <i>Rhodiola rosea</i></p>	Hémisphère Nord	vivace	<p>feuilles : consommées par les Inuits dans l'huile, par les Lapons en salade</p>
<p>Robinier faux acacia <i>Robinia pseudoacacia</i></p>	Sud-est des Etats-Unis	Arbuste ou arbre	<p>jeunes inflorescences, encore en boutons : ont un goût agréable rappelant celui des petits pois. On les déguste en légumes, cuits à l'eau</p> <p>fleurs : fraîches dans les salades de légumes, de fruits ou dans les desserts. Cuites elles se préparent en légumes, assaisonnées de beurre ou de sauce soja. Les fleurs séchées peuvent être mélangées à du chocolat fondu pour former des roses des sables. On en fait également de la gelée.</p> <p>grappes de fleurs : en beignets</p> <p>gousses très jeunes : un peu âcres, elles peuvent être mangées après cuisson</p> <p>graines : autrefois torréfiées elles étaient utilisées comme succédané du café</p> <p>Tout le reste de la plante est toxique Ne pas confondre avec le Cytise à fleurs jaunes qui est très toxique !</p> <p>Cueillette : bourgeons foliaires, fleurs : mai-juin</p>

			jeunes fruits, graines : juin-juillet
Romarin <i>Rosmarinus officinalis</i>	Méditerranée	arbuste	feuille : condiment utilisé avec les fruits de mer, le porc et l'agneau fleurs fraîches : on les utilise comme garniture ou cristallisées à des fins décoratives
Rose trémière <i>Alcea rosea</i>	Orient	bisannuelle	fleurs : en salade, confites ou farcies boutons : également comestibles
Roseau <i>Phragmites australis</i>	partout	vivace	graines : préparées autrefois en gruau par les amérindiens racines : pour faire de la farine tige : broyée, grillée et trempée ils la mangeaient en friandise
Roselle <i>Hibiscus sabdariffa</i>	Asie et Afrique	arbuste	fruits : donnent une couleur bordeaux et un goût acide aux gelées, sauces, vins et tisanes. On en fait des confitures jeunes feuilles : se cuisent dans les curries
Rudbeckia <i>Rudbeckia laciniata</i>	Sud-ouest des Etats-Unis, Nord du Mexique	vivace	Cueillette jeunes pousses : mai-juin fleurs : juillet-octobre jeunes tiges cuites en légumes (en quantité modérée) plante réputée être toxique pour le bétail (moutons, porcs, ...)
Rue <i>Ruta graveolens</i>	sud-est de l'Europe	arbuste	feuilles : au goût amer, elles sont riches en fer et minéraux. La rue donne une saveur muquée aux aliments et à des alcools
Salicaire <i>Lythrum salicaria</i>	Europe tempérée, Asie, Afrique	vivace	feuilles : peuvent se manger en légume
Salicorne <i>Salicornia Europea</i>	Europe, Asie, Amérique du Nord	annuelle	tiges : juteuses et salées, elles sont riches en minéraux. On les consomme vertes, cuites à l'eau comme les asperges ou en conserve graines : autrefois moulues en farine
Salsifis des prés <i>Tragopogon pratensis</i>	Europe, Etats-Unis	annuelle ou vivace	racines, jeunes pousses et boutons floraux des salsifis des prés ou cultivés : confits au vinaigre, râpés dans les salades, cuits à l'eau ou au four
Salsola <i>Salsola Kali</i>	Europe, Etats-Unis	annuelle	jeunes pousses : riches en minéraux, elles sont cuites à l'eau. Attention : elle peut contenir un taux important de nitrates ou d'oxalates si elle se situe dans une zone polluée
Sapin <i>Abies firma</i>	zones tempérées de l'hémisphère nord	arbre	Cueillette jeunes pousses : avril-juin Les pousses doivent être d'un vert clair et très tendres : elles se coupent alors facilement entre le pouce et l'index. les feuilles renferment une huile essentielle contenant du limonène (d'où leur saveur citronnée) et sont très riches en vitamine C écorce : nourriture de survie, la seconde écorce (cambium) est comestible crue, mais elle est nettement meilleure après cuisson. On ne doit jamais le récolter tout autour du tronc d'un arbre car on causerait ainsi la mort de ce dernier jeunes pousses : additionnées aux salades, en gelée et desserts ne pas confondre avec l'if qui est toxique
Saponaire	Europe, Asie	vivace	fleurs : à l'odeur de framboise et de girofle, se mangent en salade

<i>Saponaria officinalis</i>			
Sceau-de-Salomon odorant <i>Polygonatum caeruleum</i>	Europe, Asie	vivace	jeunes pousses de printemps : bouillies, elles sont comestibles Dangereuse à forte dose
Sauge <i>Salvia officinalis</i>	Méditerranée, Afrique du Nord	arbuste	feuilles : aromatise les farces de volaille et les mets relevés. Elles aident à digérer les viandes grasses. Les jeunes feuilles de <i>Salvia elegans</i> sont frites et servies avec de la crème fleurs : elles relèvent les salades et donnent une infusion légère, balsamique A éviter absolument pendant la grossesse
Sisymbre <i>Sisymbrium officinale</i>	Europe tempérée	annuelle	feuilles : à la saveur de montarde et riche en vitamine C, on l'ajoute dans les sauces
Silène à bouquet <i>Silene armeria</i>			Cueillette jeunes pousses, mars-mai fleurs, juin-août Il faut ramasser les pousses lorsqu'elles sont encore tendres (on les cueille facilement entre le pouce et l'index), avant l'apparition des tiges. Elles ne comportent alors que quelques feuilles, rapprochées les unes des autres. fleurs : en salade jeunes pousses : crues en salade ou cuites en légumes
Silène enflée <i>Silene vulgaris</i> <i>Silene inflata</i>			Cueillette jeunes pousses : mars-mai fleurs : avril-septembre jeunes pousses : à la couleur et la saveur sucrée de pois mange-tout, elles se consomment cuites en légume ou crues en salade fleurs : en salade
Sorbier des oiseleurs <i>Sorbus aucuparia</i>	Hémisphère Nord	arbre	fruits : riches en vitamine C on en fait une gelée acide, un vin ou une eau-de-vie après fermentation fleurs : sucrées, en décoration Les fruits deviennent comestibles lorsqu'ils sont bien mûrs, blets, et à condition d'être cuits
Souci officinal <i>Calendula officinalis</i>	Sud de l'Europe, Méditerranée	annuelle	feuilles : intégrées aux salades fleurs : colorent riz et poissons. Les boutons sont également comestibles Substitut au safran
Smilacina du Japon <i>Smilacina japonica</i>			Cueillette jeunes pousses : avril-juin fleurs : mai-juillet fruits : juillet-octobre Riche en vitamine, notamment en vitamine C, les fruits, plus petits qu'un petit pois, ont une saveur aigre-douce délicieuse, mais le fruit cru serait laxatif en grande quantité jeunes pousses : crues, en beignet ou cuites en légumes à la façon des asperges baies rouges : crues ou cuites en gelées racine : cuite, elle peut être mangée comme d'autres féculents (la tremper d'abord dans une eau alcaline pour se débarrasser

			d'un goût désagréable)
Staphylier <i>Staphylea bumalda</i>		arbuste	Cueillette jeunes pousses : avril-juin fleurs : mai-juin jeunes pousses et jeunes feuilles : frites en beignet au Japon
Sumac de Virginie <i>Rhus typhina</i>	Est de l'Amérique du Nord	arbuste	fleurs : les romains les faisaient infuser dans l'eau de cuisson pour colorer le riz fruits : aigres, ils sont appréciés dans la cuisine orientale. Réduits en poudre, ils assaisonnent poissons et viandes Le jus des graines trempées ou des fruits séchés s'utilise dans les sauces de salades, les yaourts et les marinades
Sureau rouge à grappe <i>Sambucus sieboldiana</i>		arbre	Cueillette fleurs : avril-juin baies : juillet-octobre Ramassez les grappes de baies entières, puis égrenez-les et passez-les au moulin à légumes pour en extraire le jus et éliminer peaux et graines. baies : en gelée ou macérées en liqueur (ne pas macérer trop longtemps). Autrefois on distillait de l'alcool des baies fermentées Jeunes pousses et jeunes fleurs : utilisées après une cuisson prolongée leur goût proche du chou-fleur et du brocoli. Mais attention à ne pas en abuser (2 ou 3 pousses par personne), ce qui provoquerait un mal de ventre crus, les baies se montrent émétiques et toxiques, même en petite quantité
Sureau noir <i>Sambucus nigra</i>	Hémisphère Nord	arbre	Fleurs : à l'arôme de muscat s'utilisent en condiment. Bourgeons : se conservent dans du vinaigre baies : apporte goût, couleur et vitamine C aux cordiaux, confitures et pâtés
Tagète <i>Tagetes lucida</i> <i>T. patula</i> <i>T. tenuifolia</i>		annuelles	Substitut au safran. Certains cultivars ont des goûts d'agrumes fleurs et feuilles : se consomment en salade, en garniture ou en tisane
Tilleul		arbre	fleurs : goût sucré
Tournesol <i>Helianthus annuus</i>	Amérique du Nord	annuelle	graines : nourrissantes elles se mangent crues, grillées, écrasées en farine ou en beurre. On fait aussi de l'huile boutons floraux : préparés comme les artichauts
Trèfle des prés <i>Trifolium pratense et repens</i>	Europe Centrale, Asie occidentale, Afrique du Nord	vivace	Cueillette feuilles : sans leur pétiole, presque toute l'année inflorescences : mai-octobre Le nectar des fleurs à une saveur sucrée, les feuilles sont riches en protéines complètes fleurs : ajoutées aux salades ou aux desserts, séchées et pulvérisées, elles étaient parfois mélangées à de la farine pour faire du pain feuilles : en salades ou cuites en légume
Trèfle Incarnat <i>Trifolium incarnatum</i>	Sud et Ouest de l'Europe	annuelle	fleurs : sucrées, elles parfument les salades feuilles : nourrissantes, elles doivent tremper plusieurs heures dans l'eau salée ou cuire 10 minutes à l'eau avant d'être consommées Les feuilles de t. amabile et t. ciliolatum sont également

			comestibles
Tulipe <i>Tulipa cv.</i>		bulbe	pétales : Il faut enlever les étamines et le pistil. A la consistance croquante et au goût légèrement sucré, les pétales se consomment frites Salade, confite, farcie
Tussilage <i>Tussilago farfara</i>	Europe, Ouest et Nord de l'Asie, Afrique du Nord	vivace	feuilles : en salade et en potage, elles sont riches en vitamines C et en zinc Potentiellement dangereuse car elle contient des alcaloïdes en faible quantité, l'usage interne de la plante est réglementé dans certains pays
Ubayuri <i>Cardiocrinum cordatum</i>	Japon		Cueillette jeunes feuilles : mars-mai fleurs : juin-août bulbe écaillé : lavé puis écrasé au pilon. Le jus est mélangé à de l'eau ; l'amidon se dépose alors au fond et est récupéré puis séché pour le garder. On se sert alors de cet amidon pour lier des préparations, comme par exemple une sorte de pâte enfermée dans une feuille de Renouée du Japon ou de Pétasite, puis rôtie au four jeunes feuilles : amères sont bouillies puis mouillées à l'eau froide pour enlever cette amertume. On les mange avec des noix ou du miso
Vergere annuelle <i>Erigeron annuus ou Stenactis annua</i>	Amérique du Nord	annuelle	Cueillette jeunes pousses : avril-juin fleurs : juin-septembre jeunes feuilles : cuites en beignet, assaisonnées de sésame
Véronique de Perse <i>Veronica persica</i>	Sud-ouest de l'Asie	annuelle	Cueillette feuilles : presque toute l'année inflorescences : avril-octobre feuilles et fleurs : en salades
Vesce velue <i>Vicia villosa</i>			Cueillette jeunes pousses : avril-mai fleurs : mai-juillet graines : juillet-août Les jeunes pousses doivent être ramassées bien tendres jeunes pousses : cuites en légumes graines : peuvent être consommées après une longue cuisson fleurs : utilisables en décor Les graines de la Vesce ont un net goût d'amande amère, indice de la présence d'acide cyanhydrique, potentiellement dangereux. Il faudrait les faire cuire à plusieurs eaux
Vigne Kudzu <i>Pueraria lobata Pueraria montana</i>	Extrême-Orient	vivace	Cueillette jeunes pousses : avril boutons et fleurs : juillet-septembre racine : peut être préparée comme d'autres féculents. En Chine et au Japon, on l'utilise en cuisine, comme épaississant alimentaire. jeunes feuilles et jeunes pousses : blanchies et mangées avec du gomasio ou en vinaigrette fleurs : frites en beignet
Violette <i>Viola obtusa Viola collina</i>	Sud, Centre et Ouest de l'Europe	vivace	Cueillette feuilles : presque toute l'année fleurs : mars-mai

<i>Viola odorata</i>			<p>Les feuilles se récoltent sans leur pétiole, un peu trop dur</p> <p>feuilles : utilisées autrefois dans le sud des Etats-Unis pour préparer des soupes épaisses (le mucilage des violettes locales produit un peu l'effet du tapioca). Se mangent en salade</p> <p>fleurs : crues pour colorer les salades ou séchées en infusion. Les fleurs de <i>viola odorata</i>, au parfum suave, elles sont cristallisées pour parfumer les desserts, sorbets, confiseries et liqueurs</p>
Vipérine <i>Echium vulgare</i>	Europe	bisannuelle	fleurs : confites et mangées en salades
Wasabi <i>Wasabia japonica</i>	Japon	vivace	<p>Cueillette jeunes pousses et fleurs : avril-mai</p> <p>jeunes feuilles, tiges : en salades, coulis vert ou tout simplement cuits en légumes</p> <p>fleurs : en salades</p> <p>rhizome : pelé et râpé, il est utilisé dans la cuisine japonaise, mélangé à de la sauce soja pour y tremper les sushis et les sashimis</p>
Yucca <i>Yucca filamentosa</i> <i>Yucca elephantipes</i>	Sud-est des Etats-Unis	vivace	<p>fleurs : au Costa Ricca, le Yucca est appelé Itabo. Ses fleurs sont bouillies avant d'être cuisinées</p> <p>hampes florales développées : elles se mangent avant l'ouverture des boutons. On les cuit avec les pétales débarassées du pistil amer</p> <p>fruit : il se consomme cru</p>

Ce guide est une synthèse de recherches faites dans des livres et sites Internet traitant de plantes médicinales et plantes comestibles. Malgré le soin apporté à la rédaction de ce guide, nous n'avons pas testé toutes les plantes qu'il contient. Nous vous invitons donc à la prudence quant à l'utilisation de certaines d'entre elles.

Ce document est destiné à un usage non commercial. Nous vous invitons à le diffuser et à le partager à condition d'en indiquer la source.

Copyright Pascale Massé | <http://www.terramater.fr>