

# CUEILLE TON REPAS !

Préparer un repas avec des plantes sauvages, c'est possible ! À condition de respecter quelques règles et de savoir identifier les plantes comestibles.  
En voici sept faciles à reconnaître et à utiliser en camp.

## Conseils pour une bonne cueillette

- Utiliser le fruit de la cueillette rapidement pour garder toute sa saveur et son intérêt nutritionnel
- Bien laver les plantes récoltées avec de l'eau additionnée de vinaigre blanc
- Ne pas cueillir de plantes en bordure de champ, de vignoble ou de route pour éviter la pollution liée aux pesticides, aux hydrocarbures et aux gaz d'échappement
- Prélever des plantes sans tâches ni signes de pourrissement
- Ne pas cueillir un spécimen complètement isolé
- Inutile de cueillir toute la plante si l'on n'utilise que ses feuilles !
- Ne consommer une plante qu'une fois sûr de l'avoir bien identifiée
- Ne jamais manger une plante qui sent mauvais
- En cas de doute, présenter sa récolte à un pharmacien ou à un connaisseur



### L'ail des ours

On en déguste surtout le bulbe et la tige, comme légume ou comme condiment, cru ou cuit. On reconnaît l'ail des ours par son odeur d'ail en la frottant ou en la cassant.



### L'oseille

Tout dans l'oseille se consomme (bulbe, tige, fleur, graine) cru ou cuit. À cueillir d'avril à novembre.

### Le pissenlit

Les feuilles se consomment en salade. À cueillir dès que le pissenlit sort de terre et jusqu'à l'apparition des boutons floraux.



### L'ortie

Ramasser (avec des gants !) quelques poignées de jeunes pousses d'ortie



### Le plantain

À consommer en salade, en légume ou en infusion. À cueillir du printemps jusqu'en automne.

### La pimprenelle

Les feuilles, au petit goût de concombre, sont parfaites pour assaisonner une sauce ou faire une petite salade. Un détail permet d'identifier la feuille de pimprenelle sans se tromper : il manque une dent à l'extrémité des feuilles...



### Purée d'ortie

Faire cuire les orties 20 minutes dans de l'eau bouillante. En parallèle, faire cuire des pommes de terre. Puis égoutter les orties, retirer les tiges, hacher les feuilles et les incorporer aux pommes de terre cuites. Écraser l'ensemble avec un morceau de beurre et du sel.

### Omelette aux orties

Prévoir deux poignées de feuilles d'ortie hachées et deux œufs par personne, du sel et du poivre. Battre les œufs en omelette avec l'assaisonnement. Faire revenir les orties dans une poêle bien huilée. Verser les œufs battus et cuire selon les goûts.