

Bibliographie et ressources du Net sur les plantes sauvages comestibles

Annie-Jeanne et Bernard BERTRAND, *Les Grands Classiques de la cuisine sauvage au jardin*, Éditions de Terran, 2002

Bernard BERTRAND, *Carnet de cuisine sauvage. Plantes sauvages comestibles de nos campagnes*, Éditions de Terran, 2012

Bernard BERTRAND, *Les Secrets de l'Ortie*, coll. « Le Compagnon végétal », vol. 1, Éditions de Terran, 2001

Bernard BERTRAND, *Sous la protection du Sureau*, coll. « Le Compagnon végétal », vol. 2, Éditions de Terran, 2000

Bernard BERTRAND, *La Bourrache, une étoile au jardin*, coll. « Le Compagnon végétal », vol. 14, Éditions de Terran, 2003

Bernard BERTRAND, *De mémoire d'Églantine*, coll. « Le Compagnon végétal », vol. 16, Éditions de Terran, 2005

Et les autres volumes de la collection (24 en tout), sur le Pissenlit, la Consoude, l'Angélique, le Souci, les Joncs, la Violette, le Plantain, les Sauges, les Armoises, le Bouleau, le Tilleul, etc.

François COUPLAN, *Plantes sauvages comestibles*, Larousse, 2018

François COUPLAN, *Bienvenue aux « mauvaises herbes » du jardin*, Larousse, 2021

François COUPLAN, *L'Herbier à croquer*, vol. 1, Débutants, Exuvie Éditions, 2022

Et les autres ouvrages de cet auteur. Son site : <https://couplan.com/>

Capucine CROSNIER, *La Cueillette des savoirs. Les usages du végétal, Morvan-Bourgogne*, Éditions du parc naturel régional du Morvan, 1998

Gérard DUCERF et MOUTSIE, *Récolter les jeunes pousses des plantes sauvages comestibles en toute confiance sans risque de confusion*, 3^e éd. mise à jour, Éditions de Terran, 2021

P. G. FLEISCHHAUER, J. GUTHMANN, R. SPIELGELBERGER, *Plantes sauvages comestibles. Les 50 plantes essentielles et leurs usages*, Ulmer, « Vieilles Racines et Jeunes Pousses », 2018

Pierre LIEUTAGHI, *La Plante compagne. Pratique et imaginaire de la flore sauvage en Europe occidentale*, Actes Sud, 1998

Livret « À la rencontre des plantes sauvages comestibles » téléchargeable en ligne sur le site de l'association Connected By Nature
http://connectedbynature.org/?page_id=1407

Botanique générale

David STREETER, C. HART-DAVIS, A. HARDCASTLE, F. COLE et L. HARPER, *Guide Delachaux des plantes à fleurs de France et d'Europe*, Delachaux & Niestlé, 2011

François COUPLAN, *L'Album des plantes et des fleurs. L'identification des familles botaniques*, Delachaux & Niestlé, 2001

Maurice REILLE, *Dictionnaire visuel de botanique*, Ulmer, 2014

Quelques sites Internet

- **Le Chemin de la nature** (Christophe de Hody) : botanique, herboristerie, cuisine
<https://www.lechemindelanature.com/> et
<https://www.youtube.com/c/LeChemindelaNature-LaCha%C3%A9ne>
 - De très nombreuses vidéos courtes et pédagogiques sur sa chaîne Youtube, plante par plante, gratuites. On peut s'abonner gratuitement à la lettre d'infos.
 - Formations payantes en ligne (« Formation du cueilleur », « Formation Champignons »), très complètes (comestible et médicinal), avec de nombreuses ressources pédagogiques.
- **Plantes sauvages comestibles. Connaître et utiliser les plantes sauvages au quotidien** (Nathalie Deshayes) : cuisine sauvage
<https://plantes-sauvages-comestibles.com/>
https://www.youtube.com/channel/UClakn_gjvZ36wxyMfyUxDWQ
 - Nombreuses vidéos et fiches plantes gratuites, recettes originales et inventives. On peut s'abonner gratuitement à la lettre d'info (une par semaine, sur une plante de saison avec recette) et télécharger gratuitement le livret « Cuisiner les plantes sauvages, les dix recettes indispensables ». A également publié le livre *40 Plantes sauvages, 40 recettes*, en vente sur le site.
 - Depuis 2023, formation payante en ligne « Cueillette et cuisine des plantes sauvages ».
- **Cueilleurs sauvages** (Michaël Berthoud) : cuisine sauvage
<https://cueilleurs-sauvages.ch/>
Quelques articles et recettes intéressants.

RÈGLES D'OR ET CONSEILS

SOYEZ SÛRS À 200% D'AVOIR BIEN IDENTIFIÉ UNE PLANTE AVANT DE L'UTILISER OU DE LA CONSOMMER. DANS LE DOUTE, ABSTENEZ-VOUS TOUJOURS !

COMMENCEZ AVEC DEUX OU TROIS PLANTES QUE VOUS CONNAISSEZ DÉJÀ, PUIS ÉLARGISSEZ PETIT À PETIT VOTRE SAVOIR EN FAISANT DES SORTIES TOUT AU LONG DE L'ANNÉE.

UTILISEZ VOS DIFFÉRENTS SENS POUR IDENTIFIER LES PLANTES : VUE, TOUCHER, ODORAT ET GOÛT (ET PARFOIS MÊME OÛÏE !)

NE CUEILLEZ PAS DE PLANTES RARES OU PROTÉGÉES, NI DANS DES RÉSERVES NATURELLES OU DANS DES ZONES DE VÉGÉTATION SPÉCIALE COMME LES TOURBIÈRES.

ÉVITEZ DE CUEILLIR LES PLANTES POUSSANT DANS DES LIEUX POLLUÉS ET LES PLANTES MALADES.

CUEILLEZ DÉLICATEMENT LES PLANTES EN ÉVITANT DE LES DÉRACINER.

NE RÉCOLTEZ PAS TOUT AU MÊME ENDROIT, LAISSEZ LES PLANTS LES PLUS FORTS ET LES PLUS GROS INTACTS, LAISSEZ DERRIÈRE VOUS LES 3/4 DE LA POPULATION POUR ASSURER SA RÉGÉNÉRATION.

EN FONCTION DE LA FRÉQUENTATION HUMAINE ET ANIMALE, LAVEZ BIEN VOS PLANTES À L'EAU VINAIGRÉE OU CUISEZ-LES.

PRÉLEVEZ UNIQUEMENT CE QUE VOUS ALLEZ CONSOMMER, ÉVITEZ TOUT GÂCHIS.

PROTÉGEZ-VOUS DES TIQUES !