



Téléchargez le livret gratuit
"Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages"

66

Partages

Prénom

Adresse mail

66

Télécharger

Plantes Sauvages Comestibles

Connaître et utiliser les plantes sauvages au quotidien

ACCUEIL

TOUS LES ARTICLES

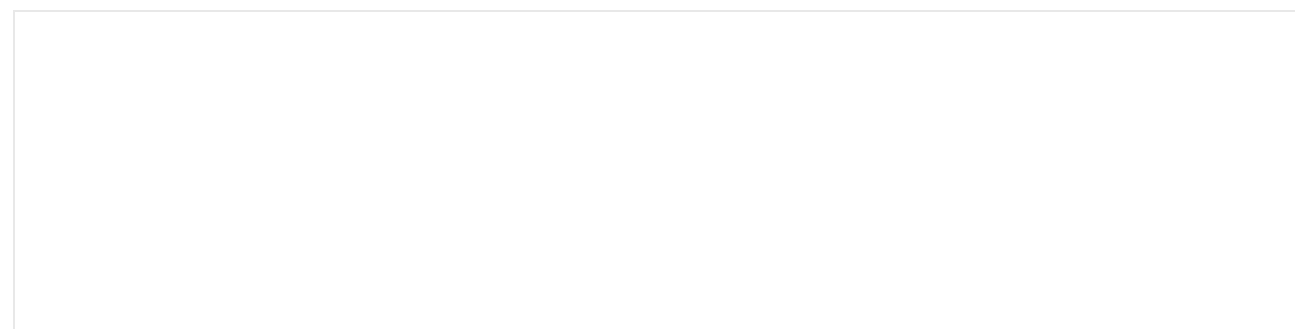
DÉBUTANTS, COMMENCEZ ICI...

SORTIES ET STAGES

FORMATION EN LIGNE

CONTACT

A PROPOS





Téléchargez le livret gratuit
"Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages"

66

Partages

Prénom

Adresse mail

66

Télécharger

Le pissenlit – légume sauvage disponible toute l'année

Quand on parle de **salade sauvage**, on pense d'abord à la **salade de pissenlit**. Tout le monde sait reconnaître ses feuilles découpées et se réjouit des premières fleurs jaune soleil qui annoncent le printemps. **Mais saviez-vous qu'il n'y a pas qu'au printemps que l'on peut manger du pissenlit ? Qu'il n'y a pas que les feuilles que l'on peut manger ? Et que les feuilles ne se mangent pas qu'en salade ?**

Allons voir le pissenlit de plus près...

Le pissenlit, **Taraxacum officinale**, est une **plante très commune** en Europe. En fait, il ne s'agit pas d'une seule espèce distincte mais d'un ensemble de **nombreuses espèces** (Il y en aurait en



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

66

Partages

Prénom

Adresse mail

66

Télécharger

Ses **feuilles** peuvent se présenter sous des aspects variables mais elles sont généralement découpées en lobes triangulaires très aigues qui ont donné à cette plante son nom "**dent de lion**". Elles sont **glabres** (sans poils), **regroupées en rosette** et contiennent un **latex blanc**. (Une espèce particulièrement riche en latex aurait même été cultivée en Russie pendant la deuxième guerre mondiale pour produire du caoutchouc dont on fabriquait des pneus !)

Au centre de la rosette de feuilles se forme un grand **bouton floral** rond recouvert de bractées vertes qui s'allongent autour de lui. La **hampe florale** (= tige sans feuilles) est **creuse** et elle n'est **pas ramifiée**. Ceci est une caractéristique importante qui permet de distinguer le pissenlit de nombreuses autres espèces qui comme lui renferment du latex et ont des feuilles découpées ou dentées en rosette, mais qui ont souvent la tige ramifiée. Si on venait à se tromper malgré tout ça ne serait pas une erreur fatale parce que **les espèces ressemblant au pissenlit ne sont ni toxiques ni menacées d'extinction**.



Téléchargez le livret gratuit
"Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages"

66
Partages

Prénom

Adresse mail

66

Télécharger

Fleurs de pissenlit en novembre

A première vue, j'en conviens, on dirait une fleur avec plein plein de petits pétales jaunes. Mais quand on tire sur un "pétale" on s'aperçoit que tout un appareil reproducteur minuscule vient avec. Il s'agit d'une fleur entière, appelée **fleur ligulée (à languette)**. Le pissenlit ne contient que



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

66

Partages

Prénom

Adresse mail

66

Télécharger

ans l'après-midi. Une fois devenues, la tige se courbe et, discrètement penchées vers le sol, les fruits préparent leur heure. C'est pour les disperser que la tige se relève de nouveau.

Des fruits volatiles

Un beau matin on observe alors se déployer une magnifique **sphère** d'une légèreté incroyable, **composée des fruits du pissenlits**. Un souffle et une équipée de petits parachutes se met en mouvement avec le vent...



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

66

Partages

Prénom

Adresse mail

66

Télécharger

"Pustablume", photo Tabbo107

Je suis étonnée de ne pas trouver de mot spécifique en français pour cette **boule de fruits aérée**. En allemand, on l'appelle la **Pustablume** (la "fleur que l'on souffle"), terme connu de tous les enfants qui jouent à faire décoller tous les parachutes en un seul souffle. Vous voulez savoir dans combien d'années vous vous marierez ? Soufflez trois fois et comptez le nombre de graines qui restent !

Il s'agit en fait d'un capitule composé de petits **akènes allongés** (comprenant la graine) **surmontés d'une aigrette soyeuse**. Mais ce n'est pas que par les graines dispersées avec le vent que le pissenlit se reproduit. Il s'agit d'une **plante vivace, à racine charnue et pivotante** qui se multiplie aussi par des bourgeons se trouvant sur la racine et la partie souterraine de la tige.

Une plante bio-indicatrice



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

66

Partages

Prénom

Adresse mail

66

[Télécharger](#)

sols rocheux, calcaires et secs, on va en trouver d'autres. Certains chercheurs se sont spécialisés sur l'étude poussée des sols et l'observation des plantes qui poussent selon les différents types de sols. Ils ont constaté qu'en observant les espèces qui poussent à un endroit donné on peut tirer des conclusions sur l'état du sol. On parle de plantes bio-indicatrices. C'est passionnant.

Prenez par exemple une prairie. La présence de pissenlits indique une prairie plutôt riche. En présence d'une multitude d'autres plantes, c'est plutôt une bonne chose. Mais quand vous voyez au printemps une prairie remplie de part et d'autre de pissenlits qui laissent à peine la place à d'autres plantes, il faut se méfier. Même si cette mer de fleurs jaunes est belle à regarder... C'est qu'il y a des chances que le sol soit engorgé de matière organique animale, souvent dû aux excès d'épandage de fumier ou de lisier. Et qu'en plus qu'il soit compacté par le passage des engins agricoles.

Magie de la nature

Malheureusement, ceci empêche les micro-organismes du sol de travailler correctement, notamment en les privant d'air ce qui ne leur permet plus de transformer la matière organique. Mais saviez-vous que les plantes sont en même temps des remèdes pour le sol ? Et bien oui : devant notre prairie remplie à bloc de pissenlits, on peut être triste au regard du déséquilibre du sol. Mais en même temps on peut se réjouir car la solution, le remède est là, il brille sous nos yeux : le pissenlit ! Avec ses racines pivotantes il va s'enfoncer dans le sol compact et va l'aider à se décompacter et à s'aérer. Et grâce à sa gourmandise il va largement se nourrir et désengorger le sol. Il est symptôme et remède à la fois... C'est magique, non ?...

Par contre, pour que ça marche, il faut laisser faire la nature. Si on continue à apporter de la matière organique en excès et à compacter le sol, le pissenlit fera son possible, mais il ne pourra pas empêcher de plus graves déséquilibres du sol. C'est comme pour nous... On peut faire des cures de tisanes de racines de pissenlit pour nettoyer notre foie à répétition – si on continue à boire de l'alcool et manger de mauvaises graisses en excès, on aura du mal à le garder en bonne santé...!



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

66

Partages

Prénom

Adresse mail

66

Télécharger

reconnait une forte action **diurétique**, c'est à dire qu'il **augmente la sécrétion urinaire**. Il aide également à nettoyer en cas d'**affections rhumatismales et arthritiques** et à soigner les cas de **calculs biliaire**.

Tout se mange dans le pissenlit

Tout cela ne promet que du bon pour celui ou celle qui décide d'inclure le pissenlit dans sa cuisine ! Et il y a de quoi faire : dans le pissenlit on peut presque tout manger.

Bien-sûr, les **feuilles**, j'en parlais dès l'introduction. Plus on les cueille tôt au **printemps**, plus elles sont **tendres et peu amères**. Mais même plus tard dans la saison, rien ne vous empêche de cueillir juste les feuilles au **centre de la rosette** et laisser les autres, plus vieilles et coriaces, sur place. Et même en automne vous pouvez vous faire de délicieuses salades de pissenlit ! Souvent, avec les pluies d'**automne**, vous avez d'abondantes **repousses de nombreuses plantes** et j'ai, en novembre, fait de jolies cueillettes de pissenlit, tendres comme au printemps. Une petite **cure avant l'hiver** ça ne peut faire que du bien !

Salade de pissenlit

Pour **masquer l'amertume** du pissenlit, j'aime incorporer des **oeufs durs** à ma salade. Ma dernière composition contenait :

- un saladier de feuilles de pissenlit
- un oeuf dur par personne
- quelques châtaignes cuites à la vapeur et épluchées
- 5-6 noix par personne
- de l'oignon rouge
- et une vinaigrette à base d'huile de colza première pression à froid



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

66

Partages

Prénom

Adresse mail

66

[Télécharger](#)

Pour décorer j'ai utilisé quelques fleurs de dahlia, comestibles bien-sûr.

Attention par contre, si vous utilisez le **pissenlit cru**, à l'endroit où vous le récoltez. Ne le cueillez pas au milieu d'un pré où broutent, ou ont récemment brouté, des **vaches** ou des **moutons**, ou au bord de l'eau qui passe dans un pré où ils se trouvent. Il existe un risque de contamination de la **douve du foie**, un parasite dont je parlerai plus en détail dans un prochain article. Par contre ce **risque disparaît si vous faites** cuire votre cueillette. Ceci est valable pour toutes les plantes.

Si vous aimez cet article vous allez aussi aimer : [Crème à tartiner aux graines d'ortie](#)

Feuilles cuites, boutons et fleurs

Et voilà : vous pouvez également faire cuire les feuilles de pissenlit. Faire **revenir les feuilles** grossièrement hachées avec des oignons **dans un peu d'huile d'olive** et servir avec une viande ou une omelette par exemple. Les ajouter à la **soupe**. Ou ficeler les feuilles ensemble et les utiliser **comme des endives...** Osez, expérimentez !

Mais on ne s'arrête pas aux feuilles, il y a plein d'autres choses à manger dans le pissenlit ! Personnellement, j'adore les **boutons floraux**. **Revenus doucement à la poêle** c'est un régal ! On peut également les ajouter aux **salades** ou les **conserver au vinaigre** comme des câpres.



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

66

Partages

Prénom

Adresse mail

66

Télécharger

Pissenlit

et sa racine

Ce qui m'a particulièrement intéressé à cette **saison automnale** ce sont les **racines**. Nous sommes au meilleur moment pour les récolter parce que la plante n'est pas en train de nourrir la fleur et de lui donner toute sa force. Pour les déterrer, je me suis munie d'une petite **pelle** mais une grande aurait fait l'affaire aussi, parce que les racines peuvent être ancrées profondément dans le sol. J'apporte aussi un canif lors de mes cueillettes. Je fais toujours en sorte de **nettoyer au maximum les plantes sur le terrain**. Cela m'évite d'en mettre de partout dans la cuisine. J'enlève alors les petites mottes de terre, les feuilles mortes et fanées et les endroits abîmés.



Téléchargez le livret gratuit
"Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages"

66

Partages

Prénom

Adresse mail

66

Télécharger

Nettoyer les feuilles de blettes avec leurs cardes. Les hacher grossièrement et les faire revenir dans une casserole à fond épais avec un peu d'huile d'olive. Baisser le feu au minimum, couvrir et continuer la cuisson à l'étouffée pendant 5 minutes. Saler.



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

66
Partages

Prénom

Adresse mail

66

Télécharger

Couper en rondelles. Hacher l'échalote.



Téléchargez le livret gratuit
"Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages"

66
Partages

Prénom

Adresse mail

66

Télécharger

Faire revenir les rondelles de racines de pissenlit à la poêle avec de l'huile d'olive en les remuant régulièrement. Après 3 à 4 minutes, ajouter les échalotes. Au bout de 5 à 8 minutes, déglacer à la sauce soja.



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

66

Partages

Prénom

Adresse mail

66

Télécharger

Dresser les blettes au milieu d'une assiette. Répartir les racines de pissenlit sautées dessus. Décorer d'une fleur et dégustez.

J'ai beaucoup aimé cette **association entre blettes et racines de pissenlit**. L'**amertume des racines** était encore présente mais couverte par la sauce soja et la **douceur des blettes** amenait le pendant idéal pour une belle harmonie.

L'inuline des racines

Par contre, si vous avez **du mal à digérer** les topinambours, attention aux racines de pissenlit. Elles contiennent, comme les tubercules de topinambour, les racines de bardane et de chicorée, de **l'inuline**, un sucre utilisé par les plantes comme moyen de stockage d'énergie. À la différence de l'amidon, l'inuline n'est **pas digestible par les enzymes de l'intestin** humain. Une fois arrivée dans le colon, intacte, elle stimule le développement des bactéries et de la flore intestinale ce qui est une bonne chose (elle est considérée comme **prébiotique**). Ce qui est embêtant par contre, c'est que la transformation de l'inuline par la flore intestinale libère des **quantités**



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

66

Partages

Prénom

Adresse mail

66

Télécharger

même si je suis plus insoumis que curé.

On pourrait parler des heures encore de cette plante tellement présente proche de nous, et malheureusement absente du quotidien de la plupart d'entre nous...

Dites-moi, dans les commentaires, **quelle est votre expérience avec le pissenlit**. Avez-vous un nom pour sa boule de graines aux parachutes ? Avez-vous déjà bu un "café" au pissenlit ? Ou préparé une confiture de fleurs ? Quelle est votre recette préférée de salade de pissenlit ? Je serai ravie de vous lire.

Merci de m'avoir accompagnée jusqu'ici et à **la semaine prochaine pour une nouvelle découverte sauvage !**





Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

66

Partages

Prénom

Adresse mail

66

Télécharger

Recevoir gratuitement le livret par mail

J'ai horreur des spams : votre adresse ne sera jamais cédée ni revendue. En vous inscrivant ici, vous recevrez des articles, vidéos, programmes, offres commerciales et autres conseils pour vous aider à connaître et utiliser les plantes sauvages comestibles. Vous pouvez vous désabonner à tout moment.

Partager l'article :

66

Partager 295

[< Le calament – souvenir d'été en automne](#)[Mouron des oiseaux – Mauvaise herbe ou ingrédient des chefs ? >](#)

25 thoughts on "Le pissenlit – légume sauvage disponible toute l'année"

Mallorie dit :

9 avril 2020 à 12 h 12 min

Super article ! Merci beaucoup pour toutes ces riches informations !!

Mon jardin est rempli de pissenlit et cela me donne plein d'idées de recettes !!!

Lorsque vous cueillez le pissenlit est-ce que vous coupez les feuilles ou prenez tout comme pour une salade basique style laitue ?

Si on ne laisse que la racine est-ce mauvais pour la plante?

Je suis extrêmement novice (je n'habite à la campagne que depuis 6 mois !!)

Merci pour ce super blog qui va devenir notre bible !!



Téléchargez le livret gratuit
"Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages"

66

Partages

Prénom

Adresse mail

66

Télécharger

pissenlit dans des endroits où il y en a beaucoup.
Bonne cueillette !

Répondre

Ping : [5 plantes sauvages comestibles du potager • PotagerDurable.com](#)

gisèle FRISO dit :

8 novembre 2020 à 23 h 30 min

Le pissenlit que depuis toute petite, cuit ou cru je consomme en abondance et il y a peu que je m'intéresse à la plante, donc merci pour toute ces informations. Entre Lyon et St Etienne j'en trouve dans un terrain de confiance et en ce moment même me régale avec la salade lyonnaise, (par exemple : <https://lacuisinedannie.20minutes.fr/recette-salade-de-pissenlits-732.html#:~:text=%20Ingredients%20%201%20Pissenlits%20%3A%20le%20volume,vinaigre%20de%20vin%20rouge%2010%20Ciboulette.%20More%20>)

Cette même recette peut se faire avec les pissenlits légèrement poêlé, et pourquoi ne pas tenter un pesto de pissenlit en accompagnement d'une entrecôte de charollais.

Je cueille aussi feuille par feuille, les bourgeons et les pétales des fleurs, les endroits où il y en a beaucoup sont souvent pâturé, donc les racines !

Il semble que l'amertume de cette plante soit une aide pour aider à contrer les reflux gastriques ?

Bonne continuation.

ClosRond – pour signature –



Téléchargez le livret gratuit
"Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages"

66

Partages

Prénom

Adresse mail

66

Télécharger

memerepaulette dit :

20 septembre 2022 à 10 h 29 min

Bonjour

Merci pour votre article très complet, on devine la passionnée et on apprend une multitude d'infos intéressantes sur cette plante que l'on croise à coup sûr lors d'une ballade dans la nature.

Personnellement j'appelle cette « fleurs aux parachutes » un pompon. Lorsque nous emmenons nos petits enfants en promenade, nous soufflons sur les pompons.

Le miel de pissenlit est excellent, sa belle couleur dorée réchauffe les matins d'hiver en même temps qu'un bon bol de chocolat chaud, surtout quel bonheur de voir les yeux des petits pétiller lorsqu'ils disent « mamie, c'est nous qui l'avons fait, c'est bon pour la santé ».

[Répondre](#)**Isa dit :**

15 novembre 2020 à 12 h 25 min

Bonjour, j'ai fait du vin de pissenlit avec les fleurs. Super bon. J'en ferais encore au plus tôt. Sinon je mange tout. Délicieux et pleins de bonnes choses.

Merci pour cette article. Belle journée.

Isabelle

[Répondre](#)



Téléchargez le livret gratuit
"Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages"

66

Partages

Prénom

Adresse mail

66

Télécharger

Nathalie Deshayes dit :

17 avril 2021 à 21 h 50 min

La meilleure façon de s'assurer qu'il s'agit du pissenlit est de vérifier l'absence de poils sur la plante et qu'il y ait bien une tige non ramifiée, portant donc une seule inflorescence.

Répondre

Stiebert dit :

16 avril 2021 à 21 h 18 min

Bonjour

Merci pour ce bel article! Je consomme aussi bcp la salade de pissenlit! J'adore! Je me pose une question: est ce qu'une fois que les fleurs sont sorties on peut toujours manger les feuilles? Elles sont justes plus amère ou alors elles sont carrément plus bonnes?

Merci pour votre réponse!

Belle soirée

Répondre

Nathalie Deshayes dit :

17 avril 2021 à 21 h 54 min



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

66

Partages

Prénom

Adresse mail

66

Télécharger

Nous utilisons souvent les fleurs qui, sous la dent sont moelleuses et douces à croquer. Pour anecdote un de mes petit-fils en a tellement mangé tout en jouant au jardin qu'au milieu de la nuit il a fallu changer pyjama et draps. Il n'a plus recommencé et se contente juste de deux ou trois combinés avec d'autres fleurs ou feuilles, c'est un grand fan des salades sauvages.

Bonne journée

[Répondre](#)

Ping : [La tanaïsie - toxique ou comestible ? - Plantes Sauvages Comestibles](#)

Ping : [Limonade de fleurs de pissenlit : la recette fermentée du printemps - Académie de la Fermentation](#)

Seb dit :

8 mai 2022 à 15 h 01 min

Les graines de pissenlit se consomment t elle

[Répondre](#)**Nathalie Deshayes dit :**

9 mai 2022 à 22 h 56 min



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

66

Partages

Prénom

Adresse mail

66

Télécharger

16 novembre 2022 à 18 h 59 min

Merci pour ce très intéressant article ! Je vais regarder les pissenlits d'un autre œil, maintenant...

Malheureusement, le lien pour recevoir votre livret de recettes ne fonctionne pas !

[Répondre](#)**Kotyla Corinne dit :**

26 mars 2023 à 23 h 33 min

Bonjour Nathalie,

Depuis que je vous lis, j'ai appris à reconnaître les « supers indésirables » dont je fais des salades variées pour éviter l'amertume de certaines d'entre elles. je mélange de jeunes feuilles de pissenlits, des boutons floraux, de la cardamine hérissée (feuilles, fleurs et siliques), stellaires, gaillet grateron, jeunes pousses et graines d'orties, fleurs de pâquerettes avec quelques feuilles, fleurs et feuilles de violettes odorantes, jeunes feuilles et fleurs de primevères, jeunes pousses de menthe et d'origan, etc, selon ce que je trouve auxquelles j'ajoute parfois des lamelles de betteraves rouges (je cueille aussi parfois les très jeunes feuilles de ces betteraves). tout ceci pour mon plus grand plaisir : je mange varié, sain et naturel, cela change des salades poussées aux engrais et pesticides et j'ai pu constater un regain d'énergie suite a 2 opérations qui m'ont laissée très affaiblie.

Merci beaucoup pour vos articles et vidéos si biens fait qui m'ont donné envie de découvrir l'une après l'autre toutes ces plantes très riches et benefiques pour notre santé.

[Répondre](#)



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

66

Partages

Prénom

Adresse mail

66

Télécharger

J'ai consommé hier soir , une salade de feuilles de pissenlits avec un oeuf mollet, j'ai beaucoup aimé, mais, deux heures après , mon visage me chauffait et était rouge.....j'ai pris Poumon Histamine pour réduire ce qui ressemble fort à une allergie.....avez-vous connaissance de cas semblables ? Merci

[Répondre](#)**Nathalie Deshayes dit :**

29 mars 2023 à 13 h 59 min

Bonjour Christiane,

Je n'ai pas connaissance de cas semblables. Avez-vous déjà goûté du pissenlit avant ? Etes-vous sûre qu'il n'y avait que du pissenlit et pas une autre plantes qui se soit glissée entre les feuilles ?

[Répondre](#)**Carol dit :**

19 avril 2023 à 13 h 17 min

Bonjour Nathalie,

Je continue à manger des poêlés de feuilles d'ortie, ou de pâquerettes avec des fleurs de pissenlit. Je préfère nettement les pâquerettes, car mes fleurs de pissenlit reste légèrement amères. Serait-ce dû au sol ? Je vais donc voir si je peux faire du miel de pissenlit à la place....

[Répondre](#)



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

66

Partages

Prénom

Adresse mail

66

Télécharger

16 juillet 2023 à 9 h 33 min

Merci pour votre article.

A noter aussi que les racines de pissenlit sont appréciées en médecine naturelle pour leurs propriétés anti-cancer. Il faut les absorber crues réduites en poudre ou en tisane (décoction des racines finement coupées durant 5 minutes + repos 15 minutes) à prendre une heure avant chaque repas.

[Répondre](#)

Laisser un commentaire

Commentaire ***Nom *****E-mail ***



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

66

Partages

Prénom

Adresse mail

66

Télécharger

Suivez-moi sur :



Articles récents

- Fenouil des Alpes – aromate des montagnes pour la cuisine sauvage
- L'épilobe en épi – à croquer avant la floraison !
- La raiponce en épi – plante comestible des montagnes
- Le coquelicot à l'honneur sur France 2
- La cuisine des fleurs : émission « Étape Gourmande » sur France Bleu

Recevez le livret gratuit

Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

66
Partages

Prénom

Adresse mail

66

Télécharger

Votre prénom :

Votre adresse e-mail :

**Recevoir gratuitement
le livret par mail**

Articles les plus populaires

- 1 **Fleurs comestibles d'été**
- 2 **Le pourpier**
- 3 **Tout se mange dans la grande berce**
- 4 **Graines d'ortie - un superaliment local et gratuit**
- 5 **Le prunellier ou l'épine noire**
- 6 **Le mélilot - une « vanille » locale**

Mes sites favoris

- **Guy Lalière, botaniste et naturopathe**



Téléchargez le livret gratuit
"Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages"

66
Partages

Prénom

Adresse mail

66

Télécharger



Téléchargez le livret gratuit
"Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages"

66
Partages

Prénom

Adresse mail

66

Télécharger



Téléchargez le livret gratuit
"Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages"

66
Partages

Prénom

Adresse mail

66

Télécharger



Téléchargez le livret gratuit
"Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages"

66
Partages

Prénom

Adresse mail

66

Télécharger



Téléchargez le livret gratuit
"Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages"

66
Partages

Prénom

Adresse mail

66

Télécharger

Plantes Sauvages Comestibles

© 2023 | Mentions légales