



Università de Turin - Département des sciences
agricoles, forestières et alimentaires

Projet
Terres Monviso Économies Vertes

***Bourse de recherche sur le traitement et la
transformation des herbes alimurgiques de la région de
Cuneo***



Cette recherche est le résultat d'une bourse d'études gérée par l'Université de Turin - Département des sciences agricoles, forestières et alimentaires - Responsable scientifique : Prof. Giuseppe Zeppa, Boursière : Dr. Benedetta Vogliotti.

Les activités de recherche se sont déroulées de mai à août 2021 avec la collaboration de l'Autorité de gestion des Aree Protette delle Alpi Marittime et de la coopérative agricole communautaire "Germinale" de Demonte.

Initiative coordonnée par la Chambre de Commerce de Cuneo et financée par le projet Économies Vertes, qui fait partie du Plan territorial intégré TERRES MONVISO – Programme de coopération transfrontalière Alcotra Italie-France Interreg V-A 2014-2020.

Sommaire

<i>ALLIARIA PETIOLATA</i> (<i>Alliaire officinale</i> ou <i>Herbe à ail</i>).....	4
<i>ARUNCUS DIOICUS</i> (<i>Barbe-de-bouc, Reine-des-bois</i>).....	6
<i>BUNIAM BULBOCASTANUM</i> (<i>Châtaigne de terre, noix de terre, terre-noix.</i>).....	8
<i>CARDAMINE</i> spp.....	10
<i>CARDAMINE BULBIFERA</i> (<i>cardamine bulbifère</i>).....	10
<i>CARDAMINE IMPATIENS</i> (<i>Cardamine impatiente</i>).....	11
<i>CHENOPODIUM BONUS HENRICUS</i> (<i>Chénopode bon-Henri, Anserine bon-Henri</i> ou <i>Herbe du bon Henri</i> ,).....	13
<i>CICERBITA ALPINA</i> <i>Laitue des Alpes</i> ou <i>Laiteron des montagnes</i> ou <i>Mulgédie des Alpes, ou chicorée de montagne.</i>	16
<i>ECHINOPS SPHAEROCEPHALUS</i> (<i>Oursin à têtes rondes</i> ou <i>Azurette</i>).....	18
<i>EPILOBIUM</i> spp. <i>Épilobe</i>	21
<i>GALIUM ALBUM</i> (<i>Gaillet blanc</i> ou <i>Caille lait blanc</i>)	23
<i>MEUM ATHAMANTICUM</i> (<i>cerfeuil des Alpes, fenouil de montagne</i> ou <i>fenouil des Alpes</i>).....	25
<i>MUSCARI COMOSUM</i> (<i>Muscari à toupet</i>).....	27
<i>PEUCEDANUM OSTRUTHIUM</i> (<i>Benjoin</i> ou <i>Impératoire</i>).....	30
<i>PHYTEUMA OVATUM</i> (<i>raiponce ovoïde</i>).....	32
<i>SALVIA PRATENSIS</i> <i>Sauge commune</i> ou <i>Sauge des prés</i>	35
<i>SANGUISORBA OFFICINALIS</i> (<i>grande pimprenelle</i> ou <i>sanguisorbe officinale</i>).....	38
<i>SILENE VULGARIS</i> (<i>Silène enflé</i> , <i>Silène commun</i> ou <i>Claquet</i>).....	41
<i>TARAXACUM OFFICINALE</i> (<i>Pissenlit, Dent de lion</i>).....	44
Bibliographie et sitographie	47

Bourse de recherche : 3 mois du 5 mai 2021 au 5 août 2021

Collaboration : Organisme de gestion des zones protégées des Alpes Maritimes ; Coopérative agricole communautaire "Germinale" de Demonte.

Activités :

- a) évaluation des méthodes de conservation (en saumure, en huile, etc.) applicables aux espèces végétales étudiées et définition des paramètres pertinents du processus ;
- b) définition de la bonté des produits obtenue par des tests de consommateurs et des paramètres compositionnels/nutritionnels/microbiologiques du contrôle de qualité ;
- c) mise en place d'une base de données concernant les espèces spontanées faisant l'objet de recherches, leurs parties utilisées, les différentes utilisations gastronomiques, y compris celles traditionnelles ;
- d) la présentation des résultats, à la fin des activités, lors d'un événement public organisé par les partenaires du projet.

Les plantes *alimurgiques* sont des herbes comestibles spontanées qui sont récoltées à des fins alimentaires et dont la culture remonte à l'Antiquité.

Le nom vient du grec *phyton* = plante et du latin *alimenta urgentia* = alimentation en cas de besoin. Elles sont le plus souvent connues sous leur nom officiel, mais plus souvent sous leur nom dialectal, qui varie selon les régions.

Leur récolte n'est pas toujours facile : pas toutes les plantes ne sont entièrement comestibles, et il est nécessaire de savoir reconnaître non seulement la plante, mais aussi les différents stades de croissance, afin de savoir exactement quel est le meilleur moment pour les cueillir. La plupart de ces herbes doivent être récoltées à un stade précoce, car avec le temps elles ont tendance à devenir coriaces et fibreuses et, dans certains cas, toxiques.

Cette bourse de recherche s'est concentrée sur le traitement et la transformation des herbes alimurgiques de la région de Cuneo, en collaboration avec le Parc des Alpes Maritimes et la coopérative "Germinale" de Demonte. Le projet découle du désir et du défi de domestiquer ces plantes, afin de ne pas interférer avec la biodiversité des zones de récolte, en risquant parfois l'extinction de l'herbe à cause d'une récolte effrénée.

LIEUX DE RÉCOLTE DES ÉCHANTILLONS



ALLIARIA PETIOLATA (alliaire commune ou Herbe à ail)

Ordre : Brassicales

Famille : Brassicaceae



Plante vivace herbacée bisannuelle, hermaphrodite avec des bourgeons placés au niveau du sol (hémicryptophyte) ; elle a une forte odeur d'ail et on dit que cette odeur persiste même dans le lait des vaches qui la mangent.

Elle a une racine pivotante avec de nombreuses tiges ramifiées. La tige principale est érigée, avec des hauteurs variables et un léger duvet à la base. Elle peut atteindre une hauteur maximale de 120 cm.

Les feuilles sont en forme de cœur, d'un vert profond et glabres. Elles sont plus grandes à la base de la tige, plus petites vers le sommet. Les feuilles basales sont assez grandes, ridées et pétiolées, avec un limbe à dents obtuses. Les feuilles supérieures, quant à elles, sont plus petites et de forme plus rhomboïde.

L'inflorescence est pédonculée sous la forme d'un racème à corymbe simple ou peu ramifié. Les fleurs sont disposées en grappes de dix au maximum.

La fleur est un tétramère actinomorphe dialipétal. Elle a quatre sépales verts et quatre pétales blancs. Riche en nectar recherché par les insectes pollinisateurs. Floraison entre mai et juillet.

Le fruit est une capsule mince à **déhiscence** . Les graines sont petites, noires et allongées.

La plante est répandue en Europe, en Asie et en Afrique du Nord.

En Italie, elle est commune et on la trouve à mi-ombre et dans les bois humides de feuillus. Elle préfère les sols riches en azote et en substances organiques et on la trouve à des altitudes comprises entre 0 et 1700 m d'altitude.

Elle est très commune dans les montagnes et plus rare dans les zones marines. On ne la trouve pas en Sardaigne.

Utilisation alimentaire La caractéristique unique de l'*Alliaria* est que chaque partie de la plante dégage une odeur d'ail piquante lorsqu'on la frotte ou la manipule, d'où son nom.

Toutes les parties de la plante sont comestibles et sont récoltées lorsqu'elles sont encore tendres, en mai/juin.



Les graines rappellent la moutarde. Les feuilles et les jeunes pousses sont utilisées pour faire des soupes, des potages ou comme farce pour des tourtes rustiques et des pâtes.

On peut également manger les jeunes tiges, qui rappellent l'ail mais sont plus douces, plus juteuses et moins amères que les feuilles. Elles peuvent être cuites à la vapeur, sautées ou consommées crues.

En Angleterre, les feuilles sont utilisées comme assaisonnement dans les sandwiches.

PESTO

- Feuilles d'alliaire fraîches
- Huile
- Noix/pignons
- Parmesan et pecorino
- Sel selon le goût



"GNOCCHI" VÉGÉTALIEN

- 60 g de farine de riz
- 30g de farine complète
- 115g d'alliaires, cuites et mixées

Faites cuire les feuilles d'alliaire avec un peu d'huile et quelques cuillères à soupe d'eau pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient flétries.

Mixez les feuilles et ajoutez les deux farines. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et compacte. Couper et diviser en gnocchis. Faites cuire pendant environ 10 minutes.

Si un peu amer ajoutez , des ingrédients comme noix/parmesan.



HOUMOUS D'ALLIAIRE

- Pois chiches
- Feuilles et fleurs D'ALLIARIA PETIOLATA
- Sauce tahini
- Jus de citron
- Huile EVO

Placez les pois chiches cuits, l'huile, la sauce tahini et le jus de citron dans le mixeur. Une fois la base de houmous préparée et équilibrée, ajoutez les feuilles et les fleurs d'Alliaire et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient bien incorporées.

Vous pouvez également ajouter une gousse d'ail (selon votre goût).

Autres plats possibles

- Spatzle
- Gnocchis de pommes de terre
- Sauce d'Alliaire

ARUNCUS DIOICUS (barbe de bouc)

Ordre: Rosales

Famille: Rosaceae



Plante vivace herbacée à feuilles, pourvue d'un rhizome ligneux. Les tiges sont érigées et peu ramifiées, entre 50 et 200 cm de haut.

Les grandes feuilles sont pétiolées, composées avec des bords dentelés.

Les petites fleurs dioïques sont portées par des tiges différentes : les fleurs mâles sont blanc jaunâtre avec de nombreuses étamines saillantes et des anthères foncées, les fleurs femelles sont blanches avec un ovaire semi-inférieur et sont regroupées en panicules terminales longues et denses. La floraison a lieu entre juin et juillet.

Les fruits sont des follicules pendants, coriaces, glabres et bruns.

On la trouve dans la majeure partie de l'Europe, en Asie du Nord et de l'Est et en Amérique du Nord. En Italie, elle est commune dans les Alpes et les Apennins.

Elle pousse dans les forêts à mi-ombre, fraîches, submontagneuses, sur des sols humides. Elle préfère les

sols calcaires et l'altitude à laquelle elle pousse se situe entre 500 et 1500 m .

La plante a des propriétés diurétiques dues à la présence d'un glycoside cyanogène. Les jeunes pousses rougeâtres, en raison de la présence d'anthocyane, sont comestibles. Elles peuvent être consommées comme des asperges, agréablement amères, excellentes dans les omelettes et très spéciaux conservés dans l'huile.

Utilisation alimentaire : les jeunes pousses, dont l'aspect rougeâtre est dû à la présence de tanins, sont couramment consommées après avoir été bouillies avec des assaisonnements divers, ou dans des omelettes ou après avoir été conservées dans l'huile. Il est important de les récolter à temps car en été la plante produit des substances toxiques (glycosides cyanogènes) et n'est plus comestible.



La production de ces glycosides est liée à des températures élevées et à la croissance du bourgeon, en effet le reste de la plante est non comestible en raison de la présence de ces molécules.

Le composant phénolique en fait un bon antioxydant.

POUSSES À L'HUILE

- 250 g de pousses de Aruncus diocus
- 125 ml de vinaigre de vin blanc
- 125 ml d'eau
- Huile d'olive
- Trois gousses d'ail
- Deux piments
- Sel



Débarrassez les pousses de toute trace de terre et rincez-les à l'eau froide.

Portez l'eau et le vinaigre à ébullition, puis plongez les pousses, salez et faites cuire pendant 5 minutes. Laissez l'Aruncus ferme et ne le faites pas trop cuire. À la fin du temps de cuisson, retirez les pousses à l'aide d'une écumoire et laissez-les refroidir et sécher complètement. Une fois séchées et froides, placez les pousses dans le bocal préalablement stérilisé et couvrez-les d'huile, puis ajoutez l'ail et le piment. Fermez le bocal, en vérifiant d'abord que l'huile recouvre complètement le produit, et effectuez la cuisson des bocaux fermés pour les "stériliser".

Laissez reposer pendant environ une semaine avant de consommer.

POUSSES au vinaigre

- 250 g de bousses de Aruncus diocus
- 250 ml de vinaigre de vin blanc
- 250 ml d'eau
- Une cuillère à soupe de sucre
- Grains de poivre
- sel
- laurier

Débarrassez les pousses de toute trace de terre et rincez-les à l'eau froide.

Dans une casserole, portez à ébullition l'eau, le vinaigre, le sel et le sucre et plongez-y les pousses. Laissez-les cuire pendant quelques minutes, puis placez-les dans les bocaux stérilisés et couvrez-les avec le liquide de cuisson encore chaud.

Fermez le bocal et stérilisez-le dans de l'eau bouillante ou au four.



BUNIUM BULBOCASTANUM (châtaigne de terre, noix de terre, terre-noix.)

Ordre: Apiales

Famille: Apiaceae



Plante herbacée vivace à tige cylindrique, généralement ramifiée et robuste.

Tubercule racinaire large jusqu'à 4 cm de diamètre, brun à chair pâle.

Deux feuilles basales, longuement pétiolées et de contour triangulaire ; les feuilles caulinaires sont plus petites.

Ombrelles composées de 10-20 rayons ; fleurs hermaphrodites. Pétales blancs, bractées et bractéoles présentes.

Fruit elliptique avec des côtes peu marquées.

La châtaigne de terre commune est une espèce sud-européenne à répartition occidentale, présente dans toutes les régions d'Italie à l'exception de Friuli-Venezia Giulia. Elle pousse dans les champs de céréales, surtout le blé, sur des sols lourds, argileux et riches en calcaire, entre 400 et 1900m.

Elle fleurit entre mai et juillet.

Elle est encore assez courante malgré l'utilisation d'engrais et d'herbicides qui ont réduit sa propagation.

Le bulbe brun présente, surtout dans le tubercule, une forte concentration de falcariindiol et de falcarinone, principes à l'activité anticarcinogène. Le fruit contient également du bêta-farnésène, une phéromone qui attire certains insectes et qui est utilisée dans la lutte biologique. Il était populairement utilisé pour ses propriétés astringentes.

Utilisation alimentaire On consomme pratiquement tout de cette plante : feuilles, fleurs, graines et tubercule.

Le tubercule est excellent et a un goût de noisette et de châtaigne. Il est utilisé cru, râpé ou finement tranché, dans les salades et les plats. Les graines sont utilisées, comme le cumin, pour parfumer les pains, les gâteaux, les liqueurs et les conserves. Les feuilles sont utilisées comme le persil, crues, finement hachées dans les salades ou autres plats. Le tubercule de cette plante est également appelé "châtaigne de terre" ; il est pelé et blanchi. Une fois cuit, il peut être écrasé en purée avec laquelle on peut faire des galettes (biscuits).

CHÂTAIGNE DE TERRE AU SIROP

- 40 g de bulbe de châtaigne de terre
- 90 g d'eau
- 90 g de sucre
- citron
- cannelle
- 40 ml de rhum

Retirez la peau extérieure de la racine de la châtaigne de terre blanchissez les racines nettoyées pendant quelques minutes. Elles doivent être tendres mais ne pas se défaire.

Dans une casserole, mélangez le sucre avec l'eau, le zeste de citron et le bâton de cannelle. Portez à ébullition jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous et que vous obteniez un sirop. À ce stade, vous pouvez éventuellement ajouter le rhum.

Placez les racines de châtaigne de terre dans les bocaux stérilisés. Filtrez le sirop encore chaud dans les pots, en recouvrant complètement les bulbes. Fermez les bocaux et stérilisez-les pendant 20 à 30 minutes dans de l'eau bouillante ou au four à 120°C.

Autres produits possibles

- Glettes aux châtaignes de terre
- Fleurs séchées pour tisanes



CARDAMINE spp.

Ordre: Brassicales

Famille: Brassicaceae

Il s'agit d'un genre de plantes avec de nombreuses espèces qui sont largement présentes en Italie, bien que réparties différemment.

En cuisine, la cardamine est généralement appréciée pour son arôme et sa saveur plus douce que le cresson, bien que dans certaines espèces elle soit plus amère. On utilise surtout les feuilles, mais pour certaines espèces, on utilise aussi les petits bulbes qui poussent au sommet de la tige.

Les feuilles sont utilisées comme légume, dans des plats cuits ou crus ou dans d'autres préparations..

CARDAMINE BULBIFERA (cardamine bulbifère)



Plante herbacée vivace, à rhizome dentelé, dû à la présence de pétioles de feuilles des années précédentes, tige érigée, simple, caractérisée par des bulbilles axillaires. Hauteur jusqu'à 40-50 cm avec des fleurs groupées en corolles.

Les feuilles inférieures sont pennées à 7 segments, lancéolées ou bislongues, tandis que les feuilles supérieures sont plus petites et simples.

Les fleurs sont rose pourpre, rarement blanches, avec 4 pétales plus longs que le calice ; elles sont hermaphrodites et sont pollinisées par les insectes.

Les fruits sont des siliques aplaties et étroites, qui mûrissent rarement, mais la plante se reproduit quand même en laissant tomber les bulbilles sur le sol.

Présente dans toute l'Italie jusqu'aux basses montagnes, surtout dans les bois frais ou à leur lisière.

Plantes riches en vitamine C, sels minéraux, glucosides et substances soufrées.

L'utilisation culinaire de cette espèce est bien connue, bien que peu courante, et concerne principalement les feuilles et le rhizome, tous deux consommés cuits et crus et appréciés pour leur saveur dans les salades, les soupes et les potages. La racine est légèrement épicée et peut donc être utilisée de la même manière que le raifort. Les bulbilles, qui ont un goût agréable semblable à celui du cresson et sont très aromatiques, sont également consommées.

Utilisation alimentaire Elles sont utilisées et consommées comme des herbes de champ communes, crues en salade



ou même cuites. Les bulbilles sont également consommées ; certains consomment aussi le rhizome cuit. Les feuilles rappellent l'arôme du cresson ; les bulbilles se consomment comme des lentilles, cuites.

CARDAMINE IMPATIENS (Cardamine impatiens, Cardamine irritabile ou Herbe au Diable)



Plante herbacée annuelle ou bisannuelle, de 10 à 80 cm de haut avec une racine pivotante.

La tige est ascendante, rayée de rouge, ramifiée et glabre.

Les feuilles sont pennatiséquées avec 13-19 segments ovales ou lancéolés, incisés, qui peuvent être entiers ou dentés. Les feuilles basales forment une rosette, les feuilles supérieures sont accolées à la tige et possèdent 2 oreillettes ciliées et amplexiculaires.

Les fleurs sont tétramères et dialypétales, blanches, très petites et placées sur un racème.

Les graines sont petites et disposées à

l'intérieur d'une silique.

Plante ombrophile, elle préfère les sols frais et humides, principalement carbonatés et riches en humus. On la trouve dans toute l'Italie, à l'exception des îles. C'est une plante typique des forêts de hêtres et de charmes, que l'on trouve de 400 à 1300 m d'altitude.

C'est une plante peu intéressante sur le plan alimentaire et elle est principalement utilisée comme condiment. Cependant, en plus de sa fonction aromatique, les feuilles et les bourgeons peuvent être utilisés dans les soupes, tout comme les fleurs de la plante.

SAUCE À LA CARDAMINE

- 200 g de feuilles, quelques fleurs si souhaité
- noix de beurre
- 500 ml de lait
- Une cuillère à soupe de farine
- Sel et poivre

Blanchir les feuilles de Cardamine pendant quelques minutes. Égoutter, presser l'eau et mixer. Faire fondre le beurre dans une petite poêle, ajouter le mélange et le lait. Laisser épaissir, en ajoutant une cuillerée de farine, ajuster de sel et de poivre.

Elle accompagne très bien les viandes.

SEL AROMATISÉ

Un mélange 50:50 de sel fin et de Cardamine spp. séchée et moulue.

EXALTANTS DE SAVEURS

Séchée et mélangée avec d'autres épices/herbes.

Approfondissements :

- Antioxydant et anti-fatigue activities of selenium-enriched peptides isolated from *Cardamine violifolia* protein hydrolysate

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S175646462100061X>

CHENOPODIUM BONUS HENRICUS (Chénopode bon-Henri, Ansérine bon-Henri ou Herbe du bon Henri)

Ordre: Caryophyllales

Famille: Chenopodiaceae



Plante herbacée vivace à l'aspect farineux et collant dû à la présence de nombreux poils vésiculaires, à rhizome.

Elle a une tige érigée ou ascendante, striée et feuillue, ramifiée à la base, de 20-70 cm de haut en moyenne.

Les feuilles basales ont un long pétiole, elles sont triangulaires et astates à la base avec deux angles pointant vers le bas. Le bord interne est légèrement ondulé ; la face supérieure est vert foncé tandis que la face inférieure est pâle et poudreuse.

L'inflorescence avec un épi terminal allongé est en bractée et ramifiée dans la partie basale, elle est rouge brunâtre lors de la fructification, et est formée par des glomérules de petites fleurs brun verdâtre, peu visibles et dimorphiques.

Les fruits sont des akènes avec des graines noires brillantes.

Commun dans toute l'Italie. Il pousse parmi les décombres, les étables, le long des clôtures herbeuses où le bétail se repose, dans les pâturages de montagne ; des collines aux montagnes de 500 à 2100 m d'altitude.

Il est connu depuis l'Antiquité, mentionné à la fois par Hippocrate et Pline l'Ancien, pour ses qualités médicinales et gastronomiques. Le nom fait référence au roi Henri IV de France : pendant une période de famine, le peuple, réduit à la misère et à la faim, était accueilli dans les jardins du roi afin qu'il puisse se nourrir des herbes qui y poussaient, en particulier il y avait une abondance de cette espèce de *Chenopodium*.

Grâce à sa forte teneur en fer et autres sels (zinc, potassium, calcium, phosphore, iode, cuivre) et en vitamines (B1-B12-C), il constitue un excellent reminéralisant et est donc utilisé comme tonique, antianémique, laxatif et dépuratif. Il contient également de bonnes quantités de carotènes, de bêta-carotènes, de chlorophylle et de fibres, comme le "mucilage", qui sont bien acceptées par le tube digestif.

Cependant, il a une teneur élevée en acide oxalique et n'est pas recommandé aux personnes souffrant de calculs, d'arthrite ou de rhumatisme.

Les feuilles ont un fort effet émollient et sont utilisées comme compresse sur les brûlures et les plaies.

Pendant longtemps, ses propriétés phyto-thérapeutiques ont été oubliées ou plutôt non valorisées. Ces dernières années, plusieurs études ont été réalisées et ont reconnu ses bonnes vertus.

Les jeunes feuilles peuvent être utilisées crues et assaisonnées avec de l'huile, du poivre et du jus de citron ; avec l'ajout de noix, elles constituent une excellente salade.

Les feuilles peuvent également être bouillies brièvement dans de l'eau salée, elles se prêtent aux mêmes usages que les épinards et sont particulièrement précieuses dans les farces, les soupes, pour aromatiser le beurre et les omelettes.

Les pousses de la fleur peuvent être mangées comme des asperges.

Si c'est possible, utilisez le moins d'eau possible pour la cuisson afin d'éviter une perte excessive de nutriments.

Produits à base de Chenopodium Bon Henri:

- Poudre du Bon Henri (à utiliser comme "colorant" et exaltant de saveur)
- Pâtes avec farine de " Bon Henri "
- Sauce rouge avec feuilles de Bon Henri
- Soupe prête à l'emploi (gamme V)
- Flan

RAVIOLIS De BON HENRI et RICOTTA

Pâte : 100 grammes 1 œuf

Farce :

- Bon Henri bien nettoyé, poêlé à l'huile et à l'ail
- Fromage ricotta
- Noix muscade
- sel
- poivre



"SPATZLE" BON HENRI

- 1 œuf
- 125 g de farine
- 100 g de Bon Henri
- Noix muscade
- sel
- 50 g d'eau



Faire cuire les épinards de montagne, les essorer et les mixer avec l'œuf et l'eau. Ajouter progressivement la farine jusqu'à ce que le mélange soit lisse, épais mais encore "liquide". Porter l'eau à ébullition, former les spatzle avec l'ustensile spécial et enfin égoutter et sauter avec une noix de beurre et de la sauge.

SOUPE

- 300 g de Bon Henri
- 1 litre de bouillon végétal
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 carotte
- Branches de céleri
- Arômes (romarin, laurier, thym)

Préparer un mélange de légumes hachés sauté a la poêle, une fois qu'ils sont dorés, ajouter les feuilles de Bon Henri préalablement lavées. Après quelques minutes, ajouter le bouillon et laisser cuire pendant un quart d'heure.

Servir avec du pain croustillant, de l'huile et du parmesan.

Pour en savoir plus :

- Teneur en oxalate de l'herbe Good-King-Henry, *Blitum Bonus-Henricus*

<https://www.mdpi.com/2304-8158/4/2/140>:

- **Oxalate Content of the Herb Good-King-Henry, *Blitum Bonus-Henricus***
<https://www.mdpi.com/2304-8158/4/2/140>

CICERBITA ALPINA Laitue des Alpes ou Laiteron des montagnes

Ordre: Asterales

Famille: Asteraceae

Plante herbacée, vivace, aux fleurs bleu-violet vif avec des bourgeons situés au niveau du sol, avec une tige allongée, peu feillée. C'est une plante laiteuse. Les racines sont secondaires à partir de rhizomes.

La tige peut atteindre une hauteur de 80 cm et est ascendante, de forme tubulaire avec un intérieur creux ; la surface est côtelée et présente des soies orientées vers le sol ; la couleur est rougeâtre foncé. La partie terminale est ramifiée et densément couverte de grandes glandes stipitées pourpres.

Les feuilles basales sont pétiolées et pennatipartites avec un limbe spatulé ; la base des feuilles est auriculée et amplexiculée et le rachis est ailé. La partie terminale du limbe présente un segment triangulaire avec usommetaigu. Le bord du limbe est dentelé irrégulièrement.

Les feuilles supérieures sont le long de la tige et sont alternes ; elles sont progressivement réduites en taille et ont un limbe presque entier.

L'inflorescence est composée de nombreux capitules rassemblés en une panicule racémeuse allongée. La structure des têtes est typique de la famille d'appartenance.

Les fleurs sont tétracycliques, pentamères et hermaphrodites. Elles sont de couleur violette et sont toutes ligulées et zygomorphes. Le nombre de fleurs par tête varie de 15 à 50.

Les fruits sont des akènes fusiformes surmontés d'un long pappus blanc.

La laitue des Alpes, ou chicorée des montagnes, est une espèce des montagnes du sud de l'Europe que l'on retrouve dans tout l'arc alpin et le nord des Apennins, où elle est plus rare. En Europe, on la trouve en Scandinavie, dans les Pyrénées, en Écosse, dans les Balkans et dans l'Oural. La distribution régionale est concentrée, avec quelques lacunes, dans le secteur alpin avec des stations isolées dans les Préalpes.

Elle pousse dans les clairières des bois humides, dans bois de aulnes subalpins, le long des ruisseaux, au bord des routes de montagne, en association avec d'autres herbes à larges feuilles sur des sols pauvres mais riches en humus, de la ceinture montagnaise à la ceinture subalpine. Les espèces avec lesquelles elle coexiste sont : *Adenostyles alliariae*, *Anthriscus cerofolium*, *Achillea macrophylla*. Son altitude préférée est entre 1000 à 1800 m

La plante est comestible. Les pousses à peine germées entre avril et juin sont consommées crues, cuites ou conservées dans l'huile. L'utilisation alimentaire, autrefois limitée à la famille, s'est répandue ces derniers temps au point que le produit connu sous le nom de "laitue des Alpes" a trouvé une niche dans les restaurants, y compris ceux de la plaine. D'autre part, cela conduit à une récolte sans discernement que certaines autorités locales tentent de réglementer.

Elle fait partie du groupe alimentaire des chicorées et a donc un goût amer typique. Les feuilles et les tiges sont récoltées et consommées, mais surtout les pousses nouvellement germées.

La laitue des Alpes fraîchement cueillie est délicieuse préparée en salade, son goût est amer. Les feuilles peuvent également être bouillies et assaisonnées avec de l'huile et du citron, perdant ainsi une partie de leur amertume.



LAITUE DES ALPES

- 1 kg de laitue des Alpes (jeunes pousses)
- 250 ml d'huile d'olive
- 125 ml vinaigre blanc
- Feuilles de laurier
- sel

Nettoyez et lavez bien les jeunes pousses. Mélangez l'huile et le vinaigre dans une casserole et ajoutez les pousses et les feuilles de laurier, salez et laissez bouillir pendant une demi-heure. Transférez les pousses dans des bocaux stérilisés et remplissez-les avec le liquide de cuisson. Si nécessaire, ajoutez de l'huile d'olive fraîche pour couvrir complètement la Laitue dans les pots. Fermez les bocaux.

ECHINOPS SPHAEROCEPHALUS (Oursin à têtes rondes ou Azurette)

Ordre: Asterales

Famille: Asteraceae

Plante angiosperme vivace, herbacée, dicotylédone, à grandes inflorescences sphériques. Se fixe au sol grâce à des racines rhizomateuses très longues et ligneuses qui poussent très profondément et horizontalement.

Elle possède une tige dressée et ascendante, de 70-80 cm de haut, avec quelques branches blanc argenté et un fin duvet couvre sa surface. L'axe floral allongé comporte peu de feuilles.

Les feuilles sont caduques, grandes, disposées en alternance le long de la tige, et ne sont pas présentes en grand nombre. Elles sont de forme lobée-pennée, c'est-à-dire divisées en plusieurs segments lobés avec des nervures visibles. La page supérieure est lisse, glabre et vert foncé. La page inférieure est rugueuse et d'un blanc sale. Les bords dentés et épineux se terminent par une petite épine. La texture des feuilles est légèrement coriace.

Les fleurs sont hermaphrodites et réunies en inflorescences à capitules; ces inflorescences sont très grands, 5-6 cm de diamètre, et de couleur bleu métallique.

Le fruit est un akène avec un pappus.

L'habitat idéal est constitué de lieux arides et pierreux et de prairies sèches, mais aussi de zones non cultivées, de milieux rudéraux, de prairies et de pâturages de colline et de montagne.

Typiquement, la plante Echinops, en raison de sa grande valeur ornementale, est utilisée en jardinage depuis des siècles pour réaliser des bordures ou être cultivée comme renaturaliseur de rocailles et de jardins rustiques. Les fleurs fraîches ou coupées sont vendues à grande échelle.

La médecine populaire attribue de nombreuses propriétés thérapeutiques au chardon à tête ronde, mais il est surtout utilisé comme plante anti-inflammatoire et galactagogue.

CROQUETTES DE POMMES DE TERRE VÉGÉTALENNES AU CŒUR D'ÉCHINOPS

Utilisé la pousse de la plante.

Faire bouillir les pommes de terre, les réduire en purée et ajouter pour les aromatiser : de l'ail, du persil, de la noix de muscade, du sel et du poivre.

Pousses d'Echinops blanchies, hachées au couteau et former en boules.

Avec la purée de pommes de terre assaisonnée, créer une croquette à l'intérieur de laquelle placer la boule d'Echinops en forme de cœur.

Cuire au four à 180°C pendant au moins 30 minutes, ou les frire.

Si on veut les frire de manière classique : farine, œuf et chapelure.



Résultat : amer, la pomme de terre n'atténue pas le goût très amer de l'herbe.
Essayer de mettre des Echinops à l'intérieur de la purée et mettre un cœur de fromage "doux", ou garder le cœur des Echinops à l'intérieur en ajoutant du fromage.



CROQUETTES DE POMMES DE TERRE

Sauter les pousses de chardon avec l'huile et l'ail.
Faire bouillir les pommes de terre, puis les écraser et les mélanger avec les pousses cuites, un œuf, du persil et de la chapelure. Paner de farine, d'œuf et de chapelure. Faire frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Par rapport aux autres, la forte amertume des pousses était plus "cachée".

Approfondissement https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ejlt.200700142?casa_token=ak_aE7SnrqwAAAAA:3MqmnTSxPSt8aPP4iDCWEIT4pGJOuG00fo4KaHZDqTsY-G3zJpBUjYtY18KDuAo4CzNc5jWzpvS_lk

“Essential oil from the roots of Echinops sphaerocephalus”
https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/cbdv.201200330?casa_token=sdB2g729sQoAAAAA:rcHBweDnKNCZtlu9kTMN4xvkNw-l2PiSIPimd9Dju5Etd-j_TK1Y1vhbDO7CJnuivDXN0X99nko6wpY

EPILOBIUM spp. Épilobe

Ordre: Myrtales

Famille: Onagraceae



Epilobium est un genre de plantes appartenant à la famille des Onagracées avec une distribution cosmopolite, bien qu'avec une plus grande variété d'espèces concentrées dans les zones de climat tempéré ou froid.

Ce sont des herbes annuelles et vivaces.

Les feuilles sont simples, ovales ou en forme de lance, généralement opposées.

Les fleurs ont quatre pétales bien séparés qui peuvent être roses, rouges, jaunes ou violets selon l'espèce. Les pétales sont presque toujours bilobés, donnant l'impression superficielle d'être huit au lieu de quatre.

Le fruit est une capsule cylindrique allongée, qui s'ouvre à maturité pour libérer de nombreuses graines plumeuses.

Les jeunes pousses rougeâtres peuvent être récoltées peu après la fin de l'hiver et jusqu'au début de l'été. Les feuilles peuvent être récoltées plus tard en été, de juin à juillet, juste avant le début de la floraison. Le meilleur moment pour récolter les fleurs est de juin à juillet, au début de la floraison. Les racines de l'épilobe doivent être récoltées au début du printemps ou à la fin de l'automne.

Utilisation alimentaire Toutes les parties de la plante sont comestibles.

Les jeunes pousses d'épilobe peuvent être servies de la même manière que les asperges. Les racines peuvent être consommées cuites ou crues : récoltées au printemps, elles ont un arôme doux. Les petites feuilles, finement hachées, donnent de la variété et de la saveur aux salades et aux plats de légumes.

Cependant, l'épilobe est peut-être mieux connu pour son utilisation dans les boissons. Il peut également être mélangé à du thé. Comme les feuilles des théiers, les feuilles de l'épilobe doivent être blanchies avant d'être séchées. Le processus de flétrissage améliore l'arôme des feuilles. Les fleurs peuvent être utilisées dans les boissons pour leur donner une couleur agréable. Les racines peuvent être broyées et la farine qui en résulte peut être utilisée pour faire du pain et d'autres recettes. Dans le passé, les racines étaient également utilisées comme substitut de café.

De nombreux épilobes se sont récemment révélés efficaces dans le traitement des prostatites et possèdent des effets anti-inflammatoires et antibactériens. Elles sont riches en flavonoïdes, qui ont un effet antioxydant et astringent. Il est utilisé en infusion et en Russie, les feuilles sont utilisées pour faire le thé dit "épilobe". En Colombie-Britannique, les tribus amérindiennes utilisaient la "moelle" des tiges comme épaississant pour les fricassées et les soupes ou même à la place de la farine pour faire du pain.

OMELETTE D'ÉPILODE



GALIUM ALBUM Gaillet (Caille-lait)

Ordre: Rubiales

Famille: Rubiaceae



Le genre Galium comprend des herbes annuelles et vivaces qui sont répandues dans les climats tempérés, y compris en Italie. Le nom Galium dérive du mot grec gala, qui signifie lait, car de nombreuses espèces possèdent une enzyme qui peut faire cailler le lait.

Le galium est une plante herbacée à tige mince et à poils crochus qui peut grimper sur tous supports disponibles. La tige est carrée et ramifiée à la base et porte six à neuf feuilles verticillées avec une extrémité mucronée.

Les fleurs printanières et estivales sont axillaires, blanchâtres et discrètes.

Les fruits, quant à eux, sont de petites sphères dont les crochets s'accrochent facilement à n'importe quoi, se faisant transporter et favorisant ainsi leur propagation. La plante est utilisée depuis longtemps pour différentes applications, principalement dans la médecine populaire, mais aux parties herbacées et aux fleurs on reconnaît également des fonctions dépuratives de l'organisme, et de drainage des liquides, et elle favorise aussi la fonction des voies urinaires. Elle est également souvent

utilisée comme anti-inflammatoire et tonique lymphatique, contre le psoriasis, l'eczéma et autres inflammations chroniques.

Galium album est une plante herbacée dont la hauteur peut varier de 30 à 150 cm. C'est une plante vivace dont les bourgeons sont situés au niveau du sol et dont la tige est allongée et moyennement feuillue. Les racines sont des racines secondaires de rhizome.

La tige est érigée et ramifiée. La surface est hirsute avec des poils pointant vers le haut. Elle peut présenter une certaine lignification dans la partie basale.

Les feuilles sont verticillées, composées de 6 à 10 limbes lancéolés. Chaque feuille présente une seule nervure médiane accentuée, à surface plus ou moins plane, et progressivement plus étroite à l'extrémité. Sur la face supérieure, elles sont vert foncé et brillantes. La texture est légèrement coriace.

L'inflorescence est racémeuse avec une forme ovoïdale allongée.

Les fleurs sont hermaphrodites, actinomorphes, tétracycliques, tétramères et épigynes. Elles sont petits et identiques entre elles.

L'ovaire génère un seul fruit, sec et légèrement poilu. Il est indéhiscent et se compose de deux lobes, chacun contenant une graine.

Galium album est très répandu en Italie et en Europe. On le trouve à des altitudes allant jusqu'à 2000 mètres, dans les zones de collines, montagneuses et subalpines. Son habitat idéal est constitué de prairies, de pâturages et de haies.

Utilisation alimentaire. En cuisine, les pousses de printemps tendres peuvent être utilisées lorsque les tiges sont encore basses pour les soupes et donnent une saveur amère et salée. Les feuilles

crues peuvent également être consommées dans des salades composées, car les parties herbacées les plus tendres ont un goût de petits pois, qui se perd à la cuisson.
Les graines torréfiées peuvent être utilisées comme substitut de café pour préparer des boissons agréables.

TISANE DE MONTAGNE



Utiliser des feuilles séchées pour faire une boisson chaude. Mélangées avec de la Calamintha grandiflora et de fleurs de pissenlit séchées.



MEUM ATHAMANTICUM (fenouil sauvage, cerfeuil des Alpes)

Ordre: Apiales

Famille: Apiaceae

Plante herbacée vivace à tige érigée, peu ramifiée, fistuleuse, finement striée et à racine ligneuse, enveloppée d'un feutre de fibres brunes.

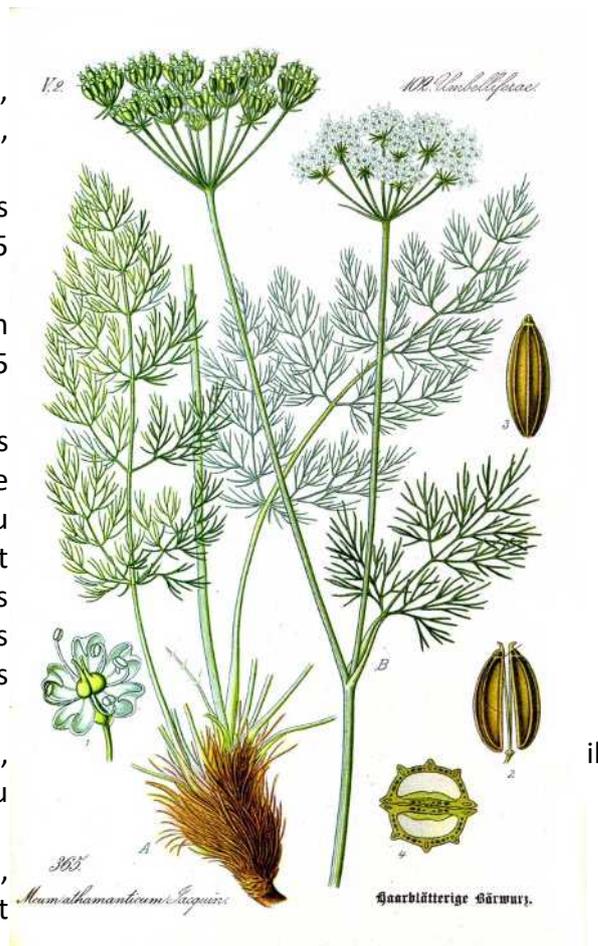
La feuille a un contour triangulaire avec des segments filiformes, d'environ 0,2 mm de large et 3,5 mm de long, formant des pseudo-verticilles.

De mai à août, elle développe des inflorescences en forme d'ombelles, de 18 cm de diamètre, avec 5 bractées et de nombreuses petites fleurs blanches.

Meum athamanticum est une espèce distribuée dans les zones montagneuses centrales et méridionales de l'Europe et dans les hautes terres du nord et du centre de l'Europe. Les graines ont probablement besoin de températures basses pour germer plus tard au printemps. Présent dans la plupart des régions d'Italie, il pousse dans les prairies et les pâturages de montagne, de 1000m à 2800m.

Plante comestible et médicinale. Lorsqu'il est écrasé, dégage une odeur aromatique semblable à celle du mélilot.

Plante aux propriétés pharmaceutiques diurétiques, emménagogues et stomatiques. Les racines sont utilisées comme tonique et digestif.



Utilisation alimentaire : la racine est utilisée comme assaisonnement pour les soupes et les fricassées. Le feuillage très fin et filandreux peut être utilisé frais comme épice, ou séché. En cuisine, il peut être utilisé comme la livèche, pour aromatiser. Les feuilles et la racine ont un goût aromatique.

En Bavière, il est généralement utilisé dans la préparation d'amers digestifs, notamment pour la fabrication de "l'eau de vie bavaroise".

En Écosse, la racine est cultivée et consommée comme un légume.

DIGESTIF

Une poignée de *Meum athamanticum* dans 150 ml d'alcool alimentaire.

Macération pendant une quinzaine de jours.

Préparation du sirop avec de l'eau et du sucre, mélange et filtration avec un tissu en coton.



SEL AROMATISÉ

Mélange 50:50 de *Meum athamanticum* séché et de sel fin de table.

Approfondissements:

- **Essential oil composition of the leaves and stems of *Meum athamanticum***
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0021967304003243?casa_token=DVs76YziFtQAAAAA:RKtdPoMTOZT6J5waoiCc9os7enO6M3w9KPSY0KgbVN5CgcQQADd2n3AQKRuTA-wsnNwpSSDhkw

MUSCARI COMOSUS (Muscari à toupet)

Ordre: Liliales

Famille: Liliaceae

Plante herbacée vivace avec un bulbe ovoïde, brun rougeâtre de 2-4 cm de diamètre et une hampe érigée, cylindrique, glabre, normalement de 15 à 50 cm de haut.

Les feuilles, qui poussent toutes à partir du bulbe, sont charnues, de 0,5 à 1,5 cm de largeur, plus courtes que la hampe, engainantes à la base, linéaires, prostrées ou dressées tendant à s'affaisser, striées à la base, se rétrécissant au sommet en une pointe aiguë.

Les fleurs sont groupées en un racème terminal cylindrique ou pyramidal, serré et allongé, avec des fleurs fertiles en bas et des fleurs stériles au sommet. Les fleurs fertiles commencent à mi-hauteur de la hampe et sont insérées à l'aisselle de petites bractées, avec des pédoncules d'abord érigés, puis horizontaux et pointant vers le bas lors de la fructification. Les fleurs stériles sont plus petites et de couleur bleu-violet, densément groupées au sommet et ont des pédoncules plus longs et pointant vers le haut.

Les fruits sont des capsules obtuses, ovales-triangulaires jusqu'à 15 mm de long, avec trois valves qui s'ouvrent à maturité et laissent tomber les 6 graines globulaires et noirâtres.



Distribuée dans toute la région méditerranéenne, présente dans toutes les régions, plus fréquente dans le sud.

On la trouve dans les champs non cultivés, les vignobles et généralement sur des sols de préférence calcaires. La Muscari à toupet préfère les terrains non cultivés et les bords des routes de campagne mais, avec une exposition adéquate, elle peut aller des plaines jusqu'à plus de 1000 m d'altitude, prospérant même dans les terrains cultivés ou enherbés. Bien qu'elle puisse s'adapter à presque n'importe quel endroit, certaines caractéristiques du sol sont nécessaires pour cultiver la Muscari à toupet: le sol idéal est de texture moyenne, exempt de pierres et de résidus de racines d'autres plantes. Elle a également besoin d'un sol bien drainé car elle souffre les grandes quantités d'eau.

C'est une plante aux propriétés très proches de celles de l'oignon. Diurétique, émolliente, elle est utilisée pour stimuler les sécrétions urinaires, pour rafraîchir les peaux irritées, sèches et furonculées. Elle possède également des propriétés anti-inflammatoires et antimicrobiennes et est répertoriée comme un "aliment fonctionnel". Sa forte teneur en potassium, phosphore, calcium et fer, ainsi que sa richesse en magnésium, cuivre et manganèse, lui confèrent une valeur nutritionnelle élevée.

Les Muscari à toupet sont également une source de mucilage et de gomme, qui semblent avoir une activité anti-inflammatoire et contraster le développement de mutations.

Les preuves expérimentales disponibles dans la littérature, bien que rares et peu récentes, ont mis en évidence les propriétés nutritionnelles intéressantes de ces bulbes, telles que des niveaux élevés de glucosides et de composés phénoliques avec une faible teneur en oxalate.

Afin de soutenir un processus de valorisation de cette espèce, qui est un exemple de biodiversité végétale, des travaux préliminaires ont été réalisés pour caractériser la morphologie et la qualité du bulbe en déterminant les substances bioactives ayant des effets sur la santé et le bien-être du consommateur : substances sèches, fibres, vitamine C, teneur totale en phénol.

Utilisation alimentaire La saveur douçâtre et aromatique avec de légères notes amères font du Muscari à toupet un mets délicat dans la culture gastronomique du sud de l'Italie. Cru dans les salades ou cuit comme ingrédient dans les sauces ou les viandes bouillies. Il est également conservé dans du vinaigre ou de l'huile.

Il est également utilisé séché pour faire une infusion qui a des vertus émollientes et astringentes.

La consommation de Muscari à toupet est utile pour réguler et améliorer le fonctionnement de l'organisme et la sensation de bien-être, mais il est important de ne pas exagérer : rappelons qu'une consommation excessive peut provoquer des effets "indésirables" tels que le météorisme et les flatulences.

Le Muscari à toupet est l'un des produits alimentaires traditionnels de la Lucanie reconnu par le ministère de l'agriculture, de l'alimentation et des forêts.

Il est indispensable de faire bouillir les Muscari à toupet pour éliminer le goût amer caractéristique; en effet, de nos jours, il est très rare de manger ces bulbes crus.

Muscari à toupet À L'HUILE ET AU VINAIGRE

Bien laver les Muscari à toupet en enlevant les racines et les pousses ainsi que les couches extérieures recouvertes de terre.

Coupez la face inférieure du bulbe en croix pour faciliter la cuisson.

Faites tremper les Muscari à toupet dans l'eau froide pendant 6-7 heures, en changeant l'eau plusieurs fois, jusqu'à ce que l'eau soit claire. Même pendant 24 heures, car cela permet d'éliminer les composants astringents et amers du bulbe.

Faites cuire les Muscari à toupet dans un mélange d'eau et de vinaigre 1:1 pendant environ 20 minutes, vérifiez avec une fourchette, les bulbes doivent être "croquants". Une fois cuits, laissez-les bien sécher sur des torchons.



Une fois secs, stérilisez les récipients et les bouchons, placez les bulbes à l'intérieur, couvrez-les d'huile aromatisée, fermez et " pasteurisez " au four à 80°/90°C pendant 45 minutes (placez une casserole d'eau dans le four pour créer de la vapeur).

Laissez refroidir et vérifiez, lorsque vous avez terminé la préparation, que le couvercle soit bien fermé et qu'un vide se soit créé dans le bocal.

Huile aromatisée : ail, persil, fenouil sauvage, piment.

Vinaigre : 50% vinaigre de vin, 50% eau

BEIGNETS DE MUSCARI À TOUPET

- Muscari à toupet
- Fromage de Brebis
- farine
- Œufs
- Le sel
- Huile de friture

Nettoyez les Muscari à toupet en suivant les instructions de la recette précédente.

Faites cuire les bulbes pendant environ 1 heure, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Une fois cuits, égouttez-les et écrasez-les à la fourchette, puis ajoutez le sel, les œufs, le fromage pecorino et la farine.

Amalgamez tous les ingrédients et laissez-les s'aromatiser pendant quelques minutes.

Faites chauffer l'huile dans une poêle et, à l'aide d'une cuillère, prélevez une quantité du mélange pour le faire frire. Faire cuire jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés.

Ps. La pâte doit être épaisse et non liquide. Vous pouvez également les faire cuire dans un four chaud avec un peu d'huile à 180°C jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Autres produits possibles

- Muscari à toupet frits
- Muscari à toupet au four

Approfondissements:

- Combined strategies for ready-to-cook lampascioni
<https://ifst.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1745-4549.2011.00539.x>
- Taste active compounds in traditional Italian food: lampascioni
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/cbdv.200890095>
- The bitter and flatulent aphrodisiac: synchrony and diachrony of the culinary use of Muscari Comosum in Greece and Italy.
<https://books.google.com/books?hl=it&lr=&id=sV5tBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT45&dq=muscari+comosum+food&ots=SQtwSgOQHv&sig=mWNllKTRWzMo2Aa5WWm96DdR9j4>
- Antioxydant, enzyme-inhibitory and antitumor activity of the wild dietary plant Muscari comosum.
<https://www.pagepress.org/journals/index.php/pb/article/view/6895>

PEUCEDANUM OSTRUTHIUM (IMPERATORIA)

Ordre: Apiales

Famille: Apiaceae

Plante herbacée vivace originaire d'Europe centrale et méridionale.

Plante glabre, à racines tubéreuses, avec une tige érigée, fistuleuse et striée d'environ 40-80 cm. Cylindrique, faiblement ramifié au sommet, avec des branches alternes et la plus haute opposée.

Les feuilles sont d'un vert vif sur le dessus et d'un vert pâle sur le dessous. Elles sont rugueuses sur les nervures. Les feuilles basales sont longuement pétiolées, composées tripennées, souvent lobées et dentelées. Les feuilles supérieures sont petites et sessiles, portées par une gaine renflée.

Les fleurs blanches ou rosées sont réunies en grandes ombelles de 20-40 rayons grâces et très inégaux, avec un involucre nul et des bractées linéaires et caduques.

Les fruits sont aplatis et ailés, les akènes sont portés par un carpophore bipartite à cinq côtes.



On la trouve dans les prairies et les bois frais de montagne, dans les Alpes ou les Apennins, poussant rarement plus bas ; jusqu'à 2200 m d'altitude.

Elle est répandue dans les sols siliceux, les prairies et les chemins.

Elle est utilisée à des fins médicinales, contre les troubles gastriques et intestinaux et contre la formation de catarrhe et la forte sécrétion des voies respiratoires. Il était également utilisé contre la léocorrhée. Mâché contre la migraine. En phytothérapie, on utilise les feuilles et le rhizome fraîchement cueillis. Il a également un effet antioxydant contre les radicaux libres.

L'usage alimentaire: C'est une herbe très aromatique qui rappelle le céleri et l'angélique. Elle est largement utilisée pour aromatiser certains types de fromage. On utilise ses racines, récoltées au printemps et en automne, ses feuilles, récoltées en été, ses fleurs et ses graines, récoltées en automne.

La racine de la plante est utilisée pour produire des liqueurs comme la Chartreuse et la Bénédictine.

Sa saveur piquante et aromatique est due à la présence d'huiles essentielles, qui sont antibactériennes, stimulantes des défenses immunitaires et anti-inflammatoires. Les principales huiles essentielles sont le pinène, le limonène et le fellandrène. Le rhizome contient également de l'huile étherée, des éthers d'acide isobutyrique, de l'acide formique, de l'acide acétique et de l'acide palmitique. Elle contient également de nombreux lactones, tanins, substances mucilagineuses et gommés. Elle contient aussi une substance coumarine appelée impérorine.

Les feuilles sont utilisées lorsqu'elles sont jeunes et tendres, souvent fraîches en salade ou cuites pour farcir des pâtes ou des gâteaux. Les feuilles cuites sont également excellentes pour faire des omelettes et des boulettes de légumes.

Le rhizome est utilisé, comme déjà mentionné, pour la fabrication de liqueurs, mais il peut également être séché et utilisé pour aromatiser les vins.

À partir de la racine laissée à fermenter, on obtient une eau-de-vie au goût très particulier.

DIGESTIF DE IMPERATORIA

- 100 ml d'alcool éthylique alimentaire
- 100 ml d'eau
- 60 g sucre

Laissez macérer les feuilles d'imperatoria pendant quinze jours dans de l'alcool éthylique alimentaire .

Une fois la phase de macération terminée, séparer l'imperatoria de l'alcool, préparer le sirop avec de l'eau et du sucre, laisser refroidir et ajouter le sirop à l'alcool.

Filtrez avec un tissu en coton et laissez reposer pendant au moins une semaine.



Approfondissements:

- A biochemometric approach for the identification of anti-inflammatory coumarines from *Peucedanum ostruthium*.

<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0039-3399940>

PHYTEUMA OVATUM (*Raiponce ovoïde*)

Ordre: Asterales

Famille: Campanulaceae



Plantes vivaces à végétation annuelle, presque toujours érigées, avec un axe floral allongé, des feuilles basales pétiolées disposées en rosette et des feuilles supérieures sessiles. Elles portent au sommet de la tige des inflorescences de formes différentes selon les espèces.

On le trouve dans les régions du centre et du nord, des hautes collines aux montagnes, sur différents types de terrains mais avec une préférence pour les zones semi-ombragées et les buissons. D'une hauteur de moins d'un mètre, il possède des feuilles basses et triangulaires, cordées à partir de l'attache du pétiole et dentelées au bord. Il porte des inflorescences apicales en forme d'épi, avec des pétales dont la couleur varie du bleu au violet foncé, parfois presque noirâtre. Plantes atteignant un maximum de 40-80 cm. Les racines sont secondaires au rhizome ; les feuilles sont à la fois caulinaires et basales. Le limbe des feuilles basales a un contour triangulaire-sagittant avec un apex pointu et une base en forme de cœur avec des lobes élargis formant un angle obtus ; les bords sont doublement dentelés. Les feuilles basales sont

plus longues que larges. Le limbe des feuilles caulinaires a un contour triangulaire et est progressivement sub-sexué et plus étroit à la base. Les inflorescences sont composées de plusieurs fleurs disposées en forme d'épi ovale. L'épi est sous-tendu par plusieurs bractées au contour lancéolé-linéaire d'aspect patent ou réfléchi et aux bords échancrés. Les fruits sont des capsules loculaires poricides ; la déhiscence se produit par 2-3 pores situés dans la partie latérale. Les graines sont très nombreuses, minuscules et lisses.

C'est une espèce des montagnes du sud de l'Europe, présente dans les Alpes jusqu'au nord des Apennins. Il pousse dans les prairies, les buissons et les forêts légères de hêtres.

Les espèces du genre *Phyteuma* sont généralement appelées par leur nom commun de Raiponce. Cependant, en Italie le terme *ajucche*, qui est le terme piémontais, plus précisément de la région de Canavese, est beaucoup plus utilisé afin d'éviter toute confusion car le terme *raponzoli* est également donné aux plantes et racines de la raiponce (*Campanula rapunculus*).

Au printemps, les rosettes basales sont récoltées, jusqu'à l'apparition de la tige, pour être consommées dans les soupes ou cuisinées en accompagnement, selon les modes et recettes locales. Les feuilles les plus tendres conviennent également à la préparation d'omelettes. Elles peuvent également être utilisés crus en salade. On peut également consommer les racines, qui ont un goût vaguement de noisette, cuites et ensuite utilisées de différentes manières. elles sont très recherchées, mais la récolte doit être modérée pour ne pas faire disparaître l'espèce. Les jeunes tiges et les inflorescences non ouvertes sont également fréquemment utilisées, mais uniquement dans des zones très restreintes. Cette espèce est proposée par plusieurs restaurants, notamment sous la forme de la célèbre soupe d'*ajucche* à base de pain et de beurre.

- Lasagnes avec ajucche

- Pâtes aux châtaignes et crème de ajucche

- Soupe à l'ajucche
- Boulettes à l'ajucche
- Crêpes à l'ajucche
- Mélange pour risotto avec Phyteuma séché

CHIPS de PHYTEUMA



Lavez bien les racines, en enlevant toute la terre. Utilisez un éplucheur de pommes de terre pour faire de longues et fines bandes de racines. Saupoudrez-les de farine et faites-les frire dans de l'huile végétale



RACINE DE PHYTEUMA AIGRE-DOUX

- 60 g de racine de *Phyteuma ovatum*
- 30 ml d'huile EVO
- 30 ml de vinaigre de vin blanc
- Sel et poivre
- sucre

Versez l'huile et le vinaigre de vin blanc dans une casserole. Ajouter le sucre, le sel et les grains de poivre aux liquides, remuer et laisser le sucre et le sel se dissoudre complètement, puis couvrir et porter à ébullition.

Pendant ce temps, nettoyez bien les racines et dès que les liquides arrivent à ébullition, plongez-les dans la casserole et laissez-les cuire pendant quelques minutes. Égoutter et laisser refroidir les racines sur un linge propre, faire également refroidir le liquide de cuisson.

Une fois les différents ingrédients refroidis, placez les racines dans des bocaux stérilisés et couvrez-les avec le liquide de cuisson. Fermez les bocaux et stérilisez-les.



SALVIA PRATENSIS Sauge des prés

Ordre: Lamiales

Famille: Lamiaceae



Plante herbacée vivace, non visqueuse avec une racine pivotante élargie ; tiges érigées, tétragones, pubescentes avec des poils réfléchis, ligneuses et ramifiées au sommet. Atteint des hauteurs allant jusqu'à 80 cm.

Les feuilles sont fermes et cloquées. Les feuilles basales sont pétiolées, en rosette, réticulées, avec des bords légèrement crénelés ou lobés ; les feuilles supérieures sont caulinaires, plus petites et sessiles. La page supérieure est ridée tandis que la page inférieure est hirsute.

Les fleurs sont portées par un court pédicelle et sont bleu-violet, rarement roses ou blanchâtres. Les fleurs forment ensemble un épi fermé. La forme des étamines est intéressante ; elles agissent comme de petits leviers : lorsqu'un insecte pénètre dans la fleur, il active un mécanisme à bascule qui inverse le bras de l'étamine portant l'anthère et répand ainsi le pollen sur le dos de l'insecte.

Les fruits sont des tétrakènes composés de 4 méricarpes, avec des graines arrondies et brunâtres.

Son aire de répartition est centrée sur les côtes méditerranéennes, mais avec des extensions vers le nord et l'est. Il est absent des îles et du sud de l'Italie.

On la trouve dans les prairies, les endroits herbeux, les bords de fossés et les bords de routes ; des plaines aux montagnes jusqu'à 1600 m d'altitude. Elle est fréquente dans les endroits secs et ensoleillés.

Un vieux proverbe dit : " qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin de médecin ".

La sauge est connue depuis l'Antiquité et on dit que même Cléopâtre l'utilisait pour préparer des potions aphrodisiaques. Les Gaulois le considéraient comme une panacée capable de guérir tous les maux. Les druides l'utilisaient contre la fièvre, la toux, la paralysie, l'épilepsie, mais aussi pour faciliter la conception et l'accouchement. Hippocrate recommandait son utilisation pour les plaies. Les Romains l'utilisaient pour conserver la viande et pensaient qu'elle les rendait immortels : ils l'appelaient "herbe sacrée" et lui attribuaient la capacité de guérir les morsures de serpent.

La plante contient de l'huile essentielle, des saponines, des acides, des résines et des phytoestrogènes. On lui attribue des propriétés emménagogues, apéritives (stimule la sécrétion salivaire et hépato-gastrique) et digestives.

Utilisation alimentaire Les feuilles doivent être récoltées avant la floraison lorsqu'elles sont encore tendres. On peut l'utiliser pour donner du goût aux viandes, aux sauces, au minestrone et aux garnitures de tartes. Ils peuvent également être consommés en pâte à frire ou dans des omelettes.

Les feuilles séchées peuvent être utilisées (éventuellement en capsules, avec d'autres herbes). Utilisé en phytothérapie pour les infusions et les thés.

DIGESTIF

- 10 feuilles
- 100 g sucre

- 125 ml d'eau
- Écorce de citron

Lavez et séchez les feuilles de sauge. Laissez macérer dans l'alcool de bouche pendant 2 semaines, avec le zeste de citron. Secouez souvent le récipient pour que les feuilles restent en contact avec l'alcool.

Après 2 semaines, faites dissoudre le sucre dans l'eau à feu doux jusqu'à ce qu'un sirop assez épais se forme. Laissez refroidir et ajoutez à l'alcool. Filtrez avec un tissu/filtre en coton.



en



Figure 1: macération après 15 jours

Pour la macération du sirop j'ai utilisé 125 ml d'alcool, 200 ml d'eau et 140 g de sucre.



POUDRE DE SAUGE

Cueillir les feuilles de sauge, laissez-les au soleil pendant quelques heures, puis faites-les sécher dans un endroit ombragé et aéré ou dans un séchoir.

Pulvérisez les feuilles en les broyant et placez-les dans un four pendant quelques minutes à une température modérée (60°C) pour achever le séchage.

Conserver dans des bocaux en verre hermétiques.

Elle est utilisée comme exhausteur de goût dans les soupes, les légumes et d'autres plats.

Approfondissements:

- Screening of radical scavenging activity of some medicinal and aromatic plant extracts
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0308814603003492>
- Salvia spp. Plants-from farm to food applications and phytopharmacotherapy
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0924224418301158>
- Chemical composition of Essential oil and leaf anatomy of Salvia pratensis
<https://www.mdpi.com/1420-3049/14/1/1>

SANGUISORBA OFFICINALIS (salvastrella) grande pimprenelle ou sanguisorbe officinale

Ordre: Rosales

Famille: Rosaceae



Plante herbacée vivace à tige érigée, ramifiée et glabre, de 30 cm à 1,5 m

La racine est un rhizome à partir duquel les tiges se ramifient. Les feuilles sont imparipennées avec 5-9 folioles ovales ou allongées avec des bords dentelés. Les feuilles basales ont un long pétiole et forment une rosette. La couleur est vert glauque au-dessus et vert plus clair en dessous.

Les fleurs sont minuscules et sans pétales, groupées en têtes ovales violettes au sommet des tiges ; elles sont hermaphrodites, apétales et composées d'un calice rouge-brun.

Le fruit est une minuscule pomme contenant un seul akène.

Elle peut se reproduire par graines ou par division des rhizomes.

On le trouve dans toutes les régions d'Italie, à l'exception des îles, des Pouilles et du Molise. C'est une plante de climat froid et tempéré, que l'on trouve en Europe, en Asie et en Amérique du Nord.

L'habitat idéal de la pimprenelle est constitué de prairies humides et marécageuses, de tourbières et d'endroits

généralement ombragés.

Elle a des propriétés anti-inflammatoires, digestives, astringentes, hémostatiques et toniques. Il soigne les troubles de l'estomac, le météorisme, les hémorroïdes, les cystites et les calculs vésicaux. Elle est utilisée sous forme de décoction ou d'infusion. Toutes les parties aériennes de la plante sont utilisées à cette fin.

Source de : sanguisorbines, tanins, ellagitannins, saponines, rutine, quercétine, acide tannique, acide gallique, bêta-sitostérol.

Utilisation alimentaire : les feuilles fraîches ont un goût de concombre, elles peuvent être utilisées telles quelles dans les salades ou pour parfumer les soupes, les légumes cuits, les fromages à pâte molle.

Crème

- Sauce verte allemande
- Gelée de sanguisorbe
- Vinaigre de Pimprenelle



CRÈME DE SANGUISORBE Pimprenelle

- Sangisorbe Pimprenelle
- Huile
- Vinaigre de pomme
- sel
- Menthe

Les feuilles mélangées ont tendance à devenir amères mais se marient bien avec la menthe. Excellent comme condiment, à accompagner absolument comme un pesto.

PESTO de Sangisorbe Pimprenelle

- Feuilles de Sangisorbe Pimprenelle
- fromage parmesan
- Huile d'olive
- sel
- Noix

GELÉE

- 80g d'extrait
- 80g d'eau
- 100g de sucre
- 4g de pectine
- 5g de jus de citron



Mélangez les feuilles de pimprenelle avec de l'eau et filtrez pour obtenir l'extrait. Portez l'eau et les $\frac{3}{4}$ du sucre à ébullition dans une casserole.

Retirez du feu et ajoutez la pectine et le reste du sucre. Faites bouillir pendant quelques minutes. Retirez du feu et ajoutez le jus de citron. Ajoutez l'extrait de pimprenelle, mélangez bien et versez dans les moules.

Laissez refroidir et se solidifier dans un endroit frais pendant 24 heures. Recouvrez les gelées de sucre

SIROP DE SANGUISORBE Pimprenelle

- 40 feuilles de sangisorbe fraîches
- 340 ml d'eau
- 400 g g de sucre
- Écorce de citron

Mélangez les feuilles avec la moitié de la quantité de sucre pour obtenir une pâte.

Mettez l'eau et l'autre moitié du sucre avec le zeste de citron dans une casserole, portez à ébullition et laissez le sucre se dissoudre complètement, puis ajoutez la sangisorba et la pâte de sucre. Faites



bouillir le mélange pendant 7-8 minutes tout en remuant, puis éteignez le feu et laissez-le reposer couvert pendant 5-6 heures. Filtrer et mettre en bouteille.

VINAIGRE DE PIMPRENELLE

Récupérez les jeunes feuilles de Pimprenelle, hachez-les et recouvrez-les de vinaigre de vin blanc : 1 litre de vinaigre, 100 g de feuilles. Après deux semaines, filtrer et transférer dans des bouteilles.

Mettez 40 g de feuilles dans 60 g de vinaigre, laissez macérer pendant une semaine.



Approfondissements:

- Phytotherapeutic Activities of *Sanguisorba officinalis* and its Chemical Constituents: A review
<https://www.worldscientific.com/doi/abs/10.1142/S0192415X18500155>
- Characterization of polyphenolic constituents from *Sanguisorba officinalis* L. and its antibacterial activity
<https://link.springer.com/article/10.1007/s00217-019-03276-2>
- Antitumor Effects of Trimethylellagic Acid Isolated From *Sanguisorba officinalis* L. on Colorectal Cancer *via* Angiogenesis Inhibition and Apoptosis Induction
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphar.2019.01646/full>
- Anti-allergic inflammatory components from *Sanguisorba officinalis* L.
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphar.2019.01646/full>

SILENE VULGARIS Silène enflé, Silène commun ou Claquet

Ordre: Caryophyllales

Famille: Caryophyllaceae



Plante herbacée vivace cespiteuse, 30-70 cm de haut, avec une tige cylindrique, glabre et des feuilles charnues linéaires-lancéolées, aiguës, glabres, sans pétiole, appariées et épaissies pour embrasser la tige, chaque paire étant disposée symétriquement à angle droit par rapport à celle du dessous. L'inflorescence se développe de mars à août dans la partie supérieure de la tige et est plutôt grande avec 3-9 fleurs.

Le calice à la floraison est membraneux, gonflé comme un ballon et traversé par un dense réseau de nervures ; les cinq pétales qui composent la corolle ont une foliole complètement divisée en deux lacinies subspatulées ou oblancéolées, de couleur blanche ou rarement rosée.

Le fruit est une capsule déhiscente.

Une plante très variable que les botanistes ont récemment décomposée en de nombreuses sous-espèces, qui présentent une spécialisation écologique marquée et, par conséquent, un aspect très différent.

Les extraits de cette plante sont émollients et sont donc largement utilisés dans la fabrication de savons pour la peau. Dans le passé comme aujourd'hui, les préparations à base de silène sont utilisées pour traiter les ophtalmies.

Utilisation alimentaire: C'est l'une des espèces sauvages les plus utilisées dans la tradition culinaire, comme en témoignent les nombreux noms vernaculaires et dialectaux qui lui sont donnés. Très facile à reconnaître et d'un goût très délicat, elle s'accorde avec tous les plats et toutes les combinaisons, car elle ne prend jamais le dessus sur les autres ingrédients.

Distribution : Eurasienne. En Italie, elle est courante dans toutes les régions. De 0 à 2800 mètres d'altitude. On la trouve presque partout, préférant les prairies fauchées et les côtes herbeuses ensoleillées.

Les pousses et les extrémités des plus grandes plantes sont récoltées au printemps. Les feuilles peuvent également être récoltées en été, en prenant soin d'enlever la tige qui devient trop coriace en grandissant.

Les pointes et les feuilles sont bouillies, cuites à la vapeur ou poêlées et sont utilisées comme plat d'accompagnement (assaisonnées d'huile et de citron), comme garniture dans les tartes, les risottos, les omelettes ou les soupes. La plante a une faible teneur en saponine, donc bien qu'il soit recommandé de la consommer crue en salade, il est toujours préférable de la blanchir avant de la consommer.

Très bonne dans les soupes, finement hachée et ajoutée à la farce de ricotta des raviolis, utilisée pour les gnocchi verts, dans les omelettes.

GNOCCHI Végan

- 60 g farine de farine de riz
- 30g de farine complète
- 115g de silène cuite et mixée

Faites cuire les feuilles de silène avec un peu d'huile et quelques cuillères à soupe d'eau pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient flétries.

Mélangez les feuilles et ajoutez les deux farines. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et compacte. Coupez et divisez en gnocchi. Faites cuire pendant environ 10 minutes.



Si un peu amer, ajouter des ingrédients comme des noix/parmesan.

SAUCE DE SILÈNES

- 100g de silènes
- 200 g de pulpe de tomate
- Ail
- huile
- sel
- poivre

Nettoyez bien les silènes et faites-les cuire dans une poêle avec de l'ail frit. Ajoutez la pulpe de tomate, assaisonnez avec du sel et du poivre et faites cuire pendant au moins 10-15 minutes.

Pendant ce temps, stérilisez les bocaux et les bouchons. Une fois la sauce cuite, remplissez les pots chauds avec la sauce chaude, fermez et "pasteurisez" au four pendant 25 min à 100°C. Laissez refroidir.



OMELETTE AUX SILÈNES

- Silènes lavés et sautés dans l'huile et l'ail.
- Œufs
- fromage parmesan
- poivre
- sel



TARAXACUM OFFICINALE (Pissenlit Dent de lion)

Ordre: Asterales
Famille: Asteraceae



Plante herbacée vivace, entre 10 et 30 cm de haut. Il possède une grosse racine pivotante à partir de laquelle se développe, au niveau du sol, une rosette basale de feuilles avec de courtes tiges souterraines.

La tige est une hampe creuse, glabre et laiteuse, avec à son sommet une inflorescence jaune d'or appelée capitule. Les feuilles sont simples, oblongues, lancéolées et lobées, avec des bords dentés et sans stipules.

Le capitule est formé de deux rangées de bractées membraneuses, repliées vers l'arrière et faisant office de calice, enfermant le réceptacle, sur lequel sont insérées des centaines de petites fleurs, appelées floscules.

La fleur est hermaphrodite et ligulée, c'est-à-dire que la corolle a une partie inférieure tubulaire d'où part un prolongement en forme de ruban composé de pétales.

La floraison a lieu au printemps, entre avril et mai.

Le pissenlit pousse à l'état sauvage dans les zones de plaine jusqu'à une altitude de 2000 m ; dans certains cas, il s'agit d'une mauvaise herbe.

C'est une plante typique du climat tempéré et, bien qu'elle n'ait pas besoin de sols et d'expositions particuliers, elle préfère les sols meubles et les espaces ouverts, ensoleillés ou à mi-ombre.

En Italie, elle pousse partout et on la trouve facilement dans les prés, les terres non cultivées, le long des chemins et des routes.

La plante contient un certain nombre de substances bioactives. La feuille, en particulier, contient des dérivés de l'acide taraxinique, des triterpènes et des stéroïdes, des flavonoïdes et des vitamines (B1, B2, C, E).

La racine est particulièrement riche en sesquiterpènes, taraxacosides, acide linolique et acide linoléique.

Utilisation alimentaire C'est l'une des plus connues des plantes populaires, utilisée à des fins alimentaires ou comme aliment-médicament pour ses effets laxatifs et détoxifiants.

La plante entière peut être utilisée en cuisine, bien que les rosettes de printemps, particulièrement appréciées pour leur goût amer, soient principalement récoltées et consommées.

Pendant la floraison, elles sont plus coriaces et amères. Les feuilles peuvent être consommées crues ou bouillies ; cuites, elles peuvent être consommées comme plat d'accompagnement, sautées avec de l'ail, de l'huile et du piment ou utilisées pour faire des farces, des farces ou des boulettes de viande. Les feuilles plus tendres sont également utilisées pour les omelettes, les soupes ou les sauces.

L'utilisation des bourgeons est également très courante. Après un léger blanchiment dans l'eau et le vinaigre, ils peuvent être conservés comme des câpres, dans l'huile ou le vinaigre. Ils sont également consommés dans les omelettes, les pâtes à frire ou les risottos.

Les bourgeons et les fleurs du pissenlit ont une amertume beaucoup plus délicate que les feuilles. Les fleurs sont principalement utilisées pour des préparations sucrées comme sirop et confiture. Les racines peuvent également être consommées bouillies ou en fricot, puis assaisonnées d'huile et de sel.

Recettes possibles avec du pissenlit

- Bourgeons de pissenlit dans l'huile
- Risotto aux fleurs de pissenlit
- Crêpes aux fleurs de pissenlit
- Fleurs de pissenlit en pâte à beignets
- Gelée de fleurs de pissenlit
- Confiture de fleurs de pissenlit
- Fleurs de pissenlit au sirop

SIROP DE PISSENLIT

- Fleurs de pissenlit
- Eau
- Sucre

Laissez macérer les fleurs nettoyées dans l'eau pendant environ deux jours, en conservant le bocal au réfrigérateur.

Une fois la macération terminée, faites bouillir le mélange pendant quelques minutes, de manière à obtenir une extraction plus aqueuse ; retirez les fleurs et ajoutez le sucre pour augmenter la viscosité et obtenir la consistance sirupeuse souhaitée.

Filtrez avec un tissu en coton et transvasez dans des pots stérilisés chauds. Fermez le couvercle et stérilisez dans l'eau ou au four pendant environ 30 minutes.

Pour chaque litre de liquide filtré -> 1kg de sucre et 1 citron

Infusion froide de fleurs dans 250 ml d'eau, 24 heures

Faites bouillir 250 ml d'eau avec 500 g de sucre, laissez refroidir et mélangez les deux liquides.



TISANE AUX FLEURS DE PISSENLIT

Tisane aux fleurs de pissenlit, *Calamintha grandiflora* et *Galium album*



Approfondissements:

- Pro-health activity of dandelion (*Taraxacum officinale* L.) and its food products – history and present
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1756464619302683?casa_token=ejCVhB3tj7gAAAAA:PiGBJs4-pqdobbmWaerY_vj_d4uSE95WRbvV9Zd1ie7qq0aJqM8Fqu43DCO2Pay-lHdWJYr9cA
- *Taraxacum*: Phytochemistry and health benefits
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1674638418300911?casa_token=DZpvi7DTeBAAAAA:QR0TZBpP8W3zptYfsI9X4lwullmpxvQBI2CbbInW8KqJro7TxBVXbZtq83Nru7auoZubFnSe8A

Bibliographie et sitographie

Bussmann, R. W., Batsatsashvili, K., Kikvidze, Z., Paniagua-Zambrana, N. Y., Khutsishvili, M., Maisaia, I., ... & Tchelidze, D. (2020). *Aruncus dioicus* (Walter) Fernald Rosaceae. *Ethnobotany of the Mountain Regions of Far Eastern Europe: Ural, Northern Caucasus, Turkey, and Iran*, 1-8.

Colombo M.L., Luciano R. (2007). Ombrellifere della provincia di Cuneo. *Araba fenice*

Ficarra P. e Scaccabarozzi S. (2020). Il selvatico in cucina: erbe amare e altre erbacce spontanee. *Youcanprint*

Lis, B., & Olas, B. (2019). Pro-health activity of dandelion (*Taraxacum officinale* L.) and its food products—history and present. *Journal of Functional Foods*, 59, 40-48.

Luciano R., Gatti C. (2008). Erbe spontanee commestibili. *Araba fenice*

Rota L. (1996). Le nostre erbe: piante alimentari spontanee. *Giardino botanico di Bergamo*

Risk, M. N., & Worksheet, A. Garlic Mustard *Alliaria petiolata* (M. Bieb.) Cavara & Grande.

Singh, S., & Kumar, V. (2021). Biology, genetic improvement and agronomy of *Bunium persicum* (Boiss.) Fedtsch.: A comprehensive review. *Journal of Applied Research on Medicinal and Aromatic Plants*, 100304.

Zhu, S., Yang, W., Lin, Y., Du, C., Huang, D., Chen, S., ... & Cong, X. (2021). Antioxidant and anti-fatigue activities of selenium-enriched peptides isolated from *Cardamine violifolia* protein hydrolysate. *Journal of Functional Foods*, 79, 104412.

www.actaplantarum.org