

**Comment déterminer
si une plante
est
comestible**



Utilisez ces directives de l'US Air Force, conçues pour les pilotes au sol, lorsque vous recherchez des plantes comestibles dans la nature :

- Évitez les plantes dont les fleurs sont en **forme d'ombrelle**, et ce même si la carotte, le céleri et le persil (tous trois comestibles) font partie de cette catégorie.
- Évitez tous les **légumes secs** (haricots et pois) : ils absorbent les minéraux de la terre et provoquent des problèmes digestifs.
- Dans le doute, il vaut mieux éviter tous les **bulbes**.
- Évitez toutes les **baies blanches** et toutes les **baies jaunes** (vénéneuses).

Sachez aussi que la moitié des **baies rouges** sont vénéneuses, alors que les baies bleues ou noires sont généralement comestibles :

- Les fruits et les baies **agrégés** (agglomérés) sont comestibles.
- Un fruit qui se présente **seul sur une branche** peut être considéré comme comestible.
- Une **sève blanche** est souvent un signe de toxicité.
- Les plantes qui **irritent la peau** ne doivent pas être consommées.
- Les plantes qui **poussent dans l'eau** ou dans les sols humides sont souvent comestibles.

Les plantes vénéneuses

Il est important de connaître **les plantes vénéneuses les plus courantes** pour pouvoir les éviter.

Commencez par apprendre à identifier **la ciguë et la ciguë aquatique**, deux des espèces les plus mortelles et les plus répandues.

La ciguë aquatique a une tige violacée, un rhizome creux, de petites feuilles dentelées à deux ou trois lobes; et des grappes de fleurs blanches.

On la trouve toujours près de l'eau, et elle dégage une odeur forte et désagréable.

La ciguë peut atteindre jusqu'à 2 m de haut. Elle possède plusieurs tiges, des rhizomes creux et tachetés de pourpre et des feuilles grossièrement dentelées.

Elle présente également des bouquets de minuscules fleurs blanches et des racines blanches. Cette plante pousse dans les prairies, un peu partout dans le monde.

Parmi les autres plantes hautement vénéneuses, on trouve :

- Le sumac grimpant
- L'actée rouge
- Le sumac à vernis
- Le zigadène vénéneux
- Le datura stramoine
- Les digitales
- Les aconits
- Les feuilles de belladone
- Les baies de belladone
- Les boutons d'or
- Les lupins
- L'oxytropis Le pied d'alouette
- La jusquiame noire

N'oubliez pas qu'il ne faut jamais consommer une plante que l'on n'a pas identifiée avec certitude ou examinée de façon approfondie.

Les plantes vénéneuses sont parfois pourvues de signes distinctifs, tels que des baies aux couleurs criardes ou des tiges épineuses à l'aspect peu sympathique. Mais ce n'est cependant pas toujours le cas.

C'est pourquoi il faut prendre beaucoup de précautions lorsque l'on cherche à identifier des plantes comestibles dans une situation de survie .



Test de comestibilité d'une plante sauvage

Il existe de par le monde des milliers de plantes comestibles. Si vous envisagez de manger une plante que vous ne connaissez pas, vous DEVEZ pratiquer le test universel de comestibilité afin de vérifier si celle-ci peut être consommée sans risques. Beaucoup de plantes sont dotées d'une partie comestible, voire de plusieurs. Il est donc important de tester toutes les parties de la plante.

Test universel de comestibilité pratiqué par l'US Army

Pour déterminer si une plante peut ou non être consommée sans risques, pratiquez le test de l'US Army (ce test ne s'applique pas aux champignons).

- Ne testez qu'une seule partie de la plante à la fois.
- Divisez la plante en ses différents composants de base: feuilles, tige, racines, etc.
- Abstenez-vous de manger pendant huit heures avant de pratiquer le test.
- Au cours de cette période, déposez un petit morceau de plante à l'intérieur de votre coude ou de votre poignet ; attendez quinze minutes pour détecter une éventuelle réaction cutanée.
- Au cours de la période du test, n'ingérez rien d'autre que la plante testée et éventuellement de l'eau pure.
- Coupez un petit morceau de l'un des constituants de la plante.
- Avant de le mettre dans votre bouche, placez-le sur la surface extérieure de votre lèvre afin de détecter d'éventuelles sensations de brûlure ou de picotements.
- Si au bout de trois minutes, vous ne constatez pas de réactions, placez le morceau sur votre langue, et attendez un quart d'heure.
- Si vous ne constatez pas de réactions, mâchez-le et gardez-le dans votre bouche pendant un quart d'heure. **Ne l'avalez pas.**
- Si vous ne constatez aucune irritation ou réaction de ce type, vous pouvez avaler le morceau de plante.
- Attendez huit heures. Si, durant ce laps de temps, vous constatez un effet indésirable de quel que type que ce soit, faites-vous vomir et buvez d'importantes quantités d'eau.
- Si vous ne constatez aucune réaction, vous pouvez manger environ 50 g du morceau testé de la plante, cuit ou préparé de la même façon que lorsque vous l'avez testé. Attendez de nouveau huit heures.

En l'absence d'effets indésirables au cours de ce laps de temps, on peut considérer le constituant testé comme comestible.



Les feuilles des plantes comestibles

De toutes les plantes nutritives, **les plantes à feuilles comestibles** sont les plus nombreuses. Elles se mangent crues ou cuites, il faut cependant limiter le temps de cuisson sinon on en perd les précieuses vitamines.

Voici quelques plantes à feuilles comestibles :



– **Le « Spreading Wood Fern »**

Cette plante des montagnes et des forêts surabonde en Alaska et en Sibérie. Elle germe à partir de fortes tiges souterraines, lesquelles sont recouvertes de racines ressemblant à de petites bananes.

Faites rôtir ces racines et enlevez-en la peau brunâtre et luisante.

Quand vient le printemps, ramassez les jeunes frondes ou les violons de beaupré.

Faites-les bouillir ou cuire à l'étuvée et mangez-les comme des asperges.



– **L'oseille sauvage**

L'oseille sauvage et la patience sauvage sont 2 variétés d'une même espèce qui croît spontanément à l'état sauvage .

Ces plantes indigènes du Moyen-Orient abondent souvent dans les pays tropicaux et les régions pluvieuses.

Vous les trouverez dans les champs, le long des routes et dans les endroits déserts.



– **La patience sauvage**

La patience sauvage est une plante robuste dont les feuilles poussent surtout au bas de la tige.

Celle-ci mesure entre 15 et 30 cm de haut.

Elle produit des petites touffes de fleurs vertes et cramoisies qui ressemblent à des panaches.

L'oseille sauvage, quoique plus petite que la patience, possède les mêmes caractéristiques que cette dernière. Ses feuilles en forme de flèches renferment un jus aigre.

On peut les manger fraîches ou légèrement cuites.

Pour en éliminer le goût amer, changez l'eau une ou deux fois durant la cuisson.



– **La chicorée sauvage**

Plante indigène d'Europe et d'Asie, la chicorée sauvage pousse maintenant un peu partout, le long des routes et dans les champs.

Ses feuilles, semblables à celles des pissenlits, quoique plus épaisses, se rassemblent près du sol et couvrent une racine ayant la forme d'une carotte. Les tiges s'élèvent jusqu'à 1,2 m de hauteur et se parent, en été, de multiples et ravissantes fleurs bleues qui ont la forme des pissenlits. Les feuilles jeunes et tendres se mangent comme de la laitue. Moulues, les racines de la chicorée sauvage peuvent très bien remplacer le café.



– **La rhubarbe sauvage**

Cette plante pousse à partir du sud-est de l'Europe jusqu'en Asie mineure ainsi que dans les régions montagneuses d'Asie centrale et de Chine. On la trouve dans les grands espaces, le long des rivières, en bordure des bois et aux flancs des montagnes.

Ses grandes feuilles se campent sur de longues et fortes tiges qui sont comestibles.



Plantes comestibles sauvages : les fruits

Les fruits comestibles abondent dans la nature.

Tantôt ils se classent parmi les desserts, tantôt parmi les légumes. Les myrtilles, les mûres, les framboises, les cerises et les pommes

de la zone tempérée comptent parmi les fruits.

Au nombre des légumes, mentionnons la tomate, le concombre, le poivre, l'aubergine et l'okra.

Voici quelques fruits sauvages que l'on retrouve un peu partout.



Les airelles, les myrtilles et les baies

À la fin de l'été, les airelles sauvages poussent dans la toundra d'Europe, d'Asie et d'Amérique, ainsi que plus au sud, dans l'hémisphère septentrional.

Dans la toundra du nord ces baies sauvages poussent sur des buissons très bas tandis qu'au sud, elles apparaissent sur des arbustes pouvant atteindre 2 m de hauteur.

Lorsqu'elles mûrissent elles deviennent rouges, bleues ou noires.



Les mûres

Les mûriers poussent en Amérique du Nord, en Amérique du Sud, en Europe, en Asie et en Afrique.

À l'état sauvage, on les trouve dans les forêts, le long des routes et dans les espaces habités.

Ils atteignent alors jusqu'à 20 m de hauteur.

Leurs fruits dont la couleur varie du rouge au noir, mesurent de 2,5 à 5 cm de longueur sur un 1 cm d'épaisseur.



Les vignes à raisin sauvage

Cette plante parasite se rencontre dans le sud et l'est des Etats-Unis, au Mexique, dans les régions méditerranéennes, en Asie, aux Indes orientales, en Australie et en Afrique.

Ses feuilles très découpées ressemblent à celles de la vigne cultivée.

Son fruit, riche en sucre vivifiant, pousse en grappe et contient de l'eau.



Les pommes sauvages

Ces pommes abondent aux États-Unis et en Asie.

Elles poussent en terrains boisés, en bordure des bois ou dans les champs. Quoique facilement identifiables, elles ressemblent aux autres pommes cultivées.

La pomme sauvage peut être coupée en minces tranches, lesquelles seront séchées et gardées en réserve.



Les câpres sauvages

Cette plante pousse sous forme de buisson ou d'arbuste pouvant atteindre environ 6 m de hauteur.

Elle foisonne en Afrique du Nord, en Arabie, aux Indes et en Indonésie.

Les câpres apparaissent au bout de branches sans feuilles mais recouvertes d'épines et de fleurs.

Les bourgeons sont également comestibles.

Autre partie comestible d'une plante

L'écorce

L'écorce intérieure d'un arbre, (la couche recouvrant immédiatement le bois) peut se manger crue ou cuite.

En écrasant l'écorce intérieure du cotonnier, du tremble, du bouleau, du saule ou du pin, vous obtiendrez **une farine**.

L'écorce extérieure ne peut être utilisée aux mêmes fins à cause de sa forte teneur en tanin.

L'écorce du pin est riche en vitamine C.

Grattez-en la couche extérieure et ne conservez que la partie qui adhère au tronc de l'arbre.

Vous pouvez la manger fraîche, séchée, cuite ou broyée.



Parties comestibles des plantes : les bulbes

Tous les bulbes sont riches en amidon , à l'exception de l'oignon sauvage, et sont très savoureux quand on les mange cuits.

Attention , tous les bulbes de plantes ne sont pas comestibles !

L'oignon sauvage



Il demeure le plus commun de tous les bulbes comestibles.

Il ressemble à l'oignon de jardin.

On le trouve dans les zones tempérées d'Amérique du Nord, d'Europe et d'Asie. Enfoui jusqu'à 25 cm sous terre, ce bulbe produit une plante dont les feuilles peuvent atteindre plusieurs centimètres de largeur. Leurs fleurs sont blanches, bleues ou rougeâtres.

L'oignon sauvage émet une odeur qui lui est tout à fait caractéristique.

Tous les bulbes de cette espèce sont comestibles.

Muscari à toupet



Grâce à son bulbe, cette espèce vivace peut atteindre 30 à 60 cm de haut et fleurit au printemps, entre avril et juillet.

Le bulbe de couleur tirant sur le roux a la taille d'une noix.

Les **bulbes sont comestibles** et peuvent être bouillis .

Ils ont les mêmes qualités que les oignons .



Parties comestibles des plantes : les racines et rhizomes

Les racines et les rhizomes contiennent beaucoup d'amidon.

Les racines comestibles mesurent parfois plusieurs mètres de longueur et ne se gonflent pas comme les tubercules.

Les rhizomes sont des tiges souterraines, courtes, pointues et épaisses.

Voici quelques exemples de racines et de rhizomes comestibles :



Le Jonc

Cette plante familière à haute tige se rencontre en Amérique du Nord, en Afrique, en Australie, aux Indes et en Malaisie.

Elle pousse ordinairement dans les endroits humides et marécageux.

Les racines et les tiges du jonc peuvent être mangées crues ou cuites.



Le plantain aquatique

Cette plante aux fleurs blanches se trouve le plus fréquemment aux abords des lacs, des étangs et des cours d'eau où elle est souvent submergée dans quelques centimètres d'eau.

Le plantain aquatique abonde dans les régions marécageuses des zones tempérées du nord.

Elle se caractérise par des feuilles soyeuses en forme de coeur et aux multiples nervures.

Les oignons du plantain aquatique perdent leur goût acre après avoir été séchés. Faites-les cuire comme des pommes de terre.



Le jonc florissant

Cette plante pousse le long des rivières, près des lacs, des étangs et des prés marécageux d'Europe, d'Asie, de Russie et dans les régions tempérées de Sibérie.

La plante adulte atteint 1 m ou plus de hauteur et se pare de grappes de fleurs roses et vertes.

Son rhizome charnu et souterrain doit être pelé et bouilli comme une pomme de terre.

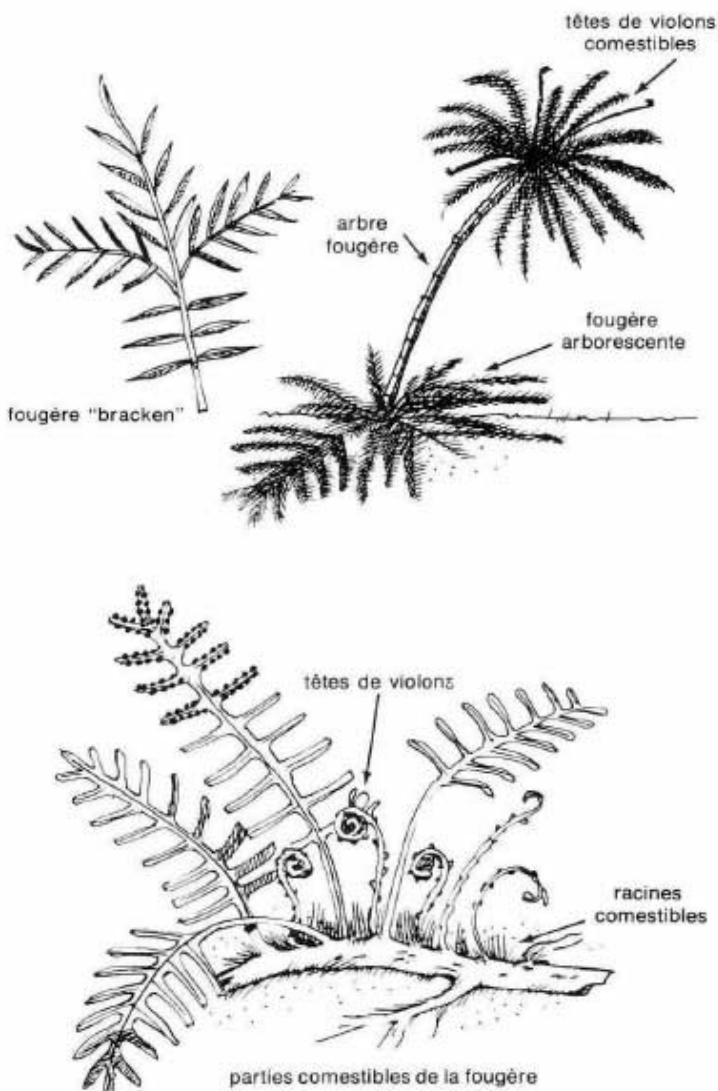
Les quenouilles

On les trouve partout dans le monde le long des lacs, des étangs et des rivières, excepté dans la toundra et les régions forestières du grand nord.

Ces plantes atteignent de 1 à 4,6 m de hauteur et leurs longues feuilles vertes et verticales mesurent 2,5 cm de largeur.

Elles forment des **rhizomes comestibles de 2,5 cm d'épaisseur** que l'on mange crus ou bouillis après en avoir enlevé la pelure.

Le pollen jaune que produisent ses fleurs peut être mélangé avec de l'eau et cuit à l'étuvée comme le pain. De plus, les **rejets des quenouilles** sont délicieux lorsqu'on les fait bouillir comme des asperges.



Les fougères comestibles

Les fougères foisonnent dans toutes les régions humides.

On les retrouve particulièrement en forêt, près des ruisseaux, le long des cours d'eau et en lisière des bois.

A première vue, on peut les confondre avec des plantes à fleurs, mais en les observant de plus près, il faut admettre qu'elles se distinguent parfaitement de ces dernières.

À l'envers de la feuille, vous remarquerez une multitude de petits points bruns recouverts d'un pollen jaune, brun ou noir. Les spores qui remplissent ces points facilitent l'identification des fougères. Choisissez les jeunes rhizomes dont la hauteur n'excède pas 15 ou 20 cm et cassez-les le plus bas possible en leur point le plus tendre.

Enlevez les « poils » qui les recouvrent en faisant glisser les tiges entre vos doigts. Lavez-les et faites-les bouillir dans l'eau salée ou faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.

Le rhizome des fougères est généralement considéré comme toxique cru, et il faut donc absolument le faire cuire.

Les fougères arborescentes

Cette fougère, une des plus répandues qui soit, pousse un peu partout dans le monde, excepté dans l'Arctique, dans les bois desséchés, les clairières récemment incendiées et les pâturages.

Il s'agit d'une fougère ordinaire aux rhizomes clairsemés dont la base cylindrique couleur de rouille atteint souvent 1 cm d'épaisseur.

Chacun des angles de ses frondes tripartites est marqué d'un coin violacé qui sécrète un jus sucré,

Les rhizomes rampants et ligneux mesurent environ 7 mm d'épaisseur.



Parties comestibles des plantes : les tubercules

Les racines et les autres parties souterraines: les tubercules

Il faut creuser le sol pour atteindre les tubercules.

Faites les bouillir ou rôtir.



Le « Solomon's seal » ou Sceau de Salomon

Ces tubercules poussent sur des petites plantes que l'on retrouve en Amérique du Nord, en Europe, au Nord de l'Asie et en Jamaïque.

Elles sont comestibles ainsi que les jeunes pousses de printemps, **mais à petites doses**

• On peut les faire bouillir ou rôtir.



La châtaigne d'eau

Cette plante originaire d'Asie se retrouve également dans les régions tropicales et tempérées, incluant l'Amérique du Nord, l'Afrique et l'Australie.

La châtaigne d'eau flotte sur les rivières, les lacs et les étangs et elle en couvre de vastes étendues.

Elle comprend deux feuilles dont une, oblongue et duveteuse, reste submergée. L'autre forme une rosette à la surface de l'eau.

Ses fruits cornus mesurent de 2,5 à 5 cm de diamètre et contiennent des grains que l'on peut faire bouillir ou rôtir.



Plantes comestibles : les noix

La noix, riche en protéines, compte parmi les plantes les plus nourrissantes. Elle pousse sous tous les climats et sur tous les continents excepté l'Arctique. Certaines noix, telles les noisettes, les avelines, les amandes, les fruits du noyer blanc, les glands, les faines et les amandes du pin poussent en zones tempérées, tandis que la noix de coco, les noix du Brésil et les anacardes nous viennent des tropiques.



– La noix anglaise ou noyer commun

Cette noix pousse à l'état sauvage dans le sud-est de l'Europe, en Asie et en Chine. Dans l'Himalaya, où elle abonde, elle provient d'un arbre qui atteint parfois 20 m de hauteur et dont les feuilles s'écartent les unes des autres. Cette dernière caractéristique est propre à toutes les espèces d'arbre portant des noix. La noix proprement dite se forme à l'intérieur d'une écorce épaisse qu'il faut briser. L'amande mûrit en automne.



– La noisette (aveline)

Les noisettes se retrouvent sur de vastes étendues des Etats-Unis, plus particulièrement dans l'est, et également en Europe, en Asie de l'est, dans l'Himalaya, en Chine et au Japon. Les noisetiers forment des buissons de 2 à 4 m de hauteur. On les trouve le long des cours d'eau et dans les clairières. La noisette est recouverte d'une enveloppe à poils raides et de forme allongée. Elle mûrit en automne. On peut la manger fraîche ou séchée.



– La châtaigne

Les châtaignes sauvages sont très précieuses en situation de survie. On en trouve en Europe centrale, en Europe du sud, en Asie, en Chine et au Japon. La châtaigne d'Europe demeure la plus commune; le châtaignier européen mesure environ 18 m et pousse en bordure des prairies. Les châtaignes se mangent rôties sur la braise ou bouillies. Dans ce dernier cas, il faut en faire une purée comme pour les pommes de terre.



– Les glands (chêne anglais)

Le chêne se présente sous de multiples variétés.

Le chêne anglais se retrouve au nord de la zone tempérée. Il atteint souvent 20 m de hauteur et ses feuilles sont creuses et recourbées.

Ses glands ne se mangent pas crus à cause du tannin au goût âcre de leur amande. Faites-les bouillir durant deux heures pour ensuite les laisser tremper dans une eau froide que vous renouvellez de temps en temps. Après deux ou trois jours de trempage, les glands devront être broyés pour produire une pâte que vous mélangerez avec de l'eau avant de la faire cuire.

Vous pouvez aussi laisser sécher la pâte jusqu'à ce qu'elle se transforme en farine.



– La faîne du hêtre

La faîne du hêtre pousse à l'état sauvage dans les régions humides de l'est des États-Unis, en Europe, en Asie et en Afrique du nord.

Elle est commune au sud-est de l'Europe et dans les zones tempérées d'Asie mais inconnue dans les zones tropicales ou sub arctique.

Le hêtre atteint parfois jusqu'à 25 m de hauteur.

Son écorce gris pâle est douce et son riche feuillage est d'un beau vert foncé. Lorsque mûres, les faînes tombent de leur follicule et la noix peut se briser du bout des doigts. Faites rôtir celle-ci et pulvérisiez-la. Vous obtiendrez ainsi un excellent substitut au café.



– Le pin suisse

Le pin suisse est largement répandu en Europe et au nord de la Sibérie.

Ses aiguilles poussent en panicules et ses noix se cachent à l'intérieur de pommes qui pendent séparément ou en grappes au bout des branches.

Vous pouvez les manger crues ou rôties.



– La noix de coco

Quoique la noix de coco pousse à l'état sauvage sous les tropiques, on la trouve également dans les régions tropicales d'Amérique du Nord.



Comment préparer et cuisiner les plantes comestibles

Si vous faites tremper, bouillir, cuire ou « filtrer » vos aliments, vous en améliorez le goût. Vous devez choisir la méthode la plus appropriée en fonction de votre situation et du type de plante comestible que vous avez trouvé .

Les glands ont bon goût quand on les » filtre » (le « filtrage » consiste à écraser de la nourriture et à l'arroser d'eau bouillante à travers une passoire quelconque).

Comment préparer les herbes potagères

Il faut faire bouillir les feuilles, les tiges et les bourgeons jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Les herbes trop amères nécessitent plusieurs changements d'eau durant la cuisson.

La préparation des racines et tubercules

S'ils cuisent et rôtissent aisément, certains tubercules et certaines racines doivent être bouillis afin d'en éliminer les substances nocives, tel les cristaux d'acide oxalique.

Les noix et les autres fruits à coque

Les fruits à coque (ou fruits à écale) se mangent crus, mais quelques-uns comme les glands ont meilleur goût quand on les écrase et quand on les fait griller.

Les châtaignes rôties, cuites à la vapeur ou au four sont délicieuses.

Les graines et les grains

Cuits lentement, ils ont meilleur goût, mais on peut très bien les manger crus ou moulus.

La sève

Par ébullition, vous pouvez déshydrater toute sève contenant du sucre et obtenir ainsi un bon sirop.

Les fruits

Faites cuire au four les fruits durs (à pelure épaisse) et mettez à bouillir les fruits juteux.

Beaucoup de fruits se mangent crus.