

Le Merisier



DIURETIQUE

LAXATIF



FRUITS, ECORCE, FEUILLES,
FLEURS

> TISANES, INFUSION

GOÛT SUCRE



PLANTE

Molène Bouillon Blanc



EMOLLIENTE

PECTORALE

SEDATIVE

DIURETIQUE



MELLIFERE

SE CONSOMME EN TISANE,
INFUSION

FLEURS, FEUILLES

FILTRE AVANT DE BOIRE (POILS)

GOÛT FRUITÉ



Le Noisetier



ASTRINGENT

FEBRIFUGE

BON POUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE



NOISETTES RECOLTEES EN
SEPTEMBRE

QUI SE CONSERVENT TOUTE L'ANNEE



Orpin ou Sédum



ASTRINGENT— EXPECTORANT



EMOLLIENT— VULNERAIRE >

FEUILLES FRAICHES USAGE EXTERNE :
BRÛLURES, PLAIES

TOUT SE MANGE



RACINE CUITE SE CONSOMME
EN PURÉE

GOÛT DE POIVRON VERT



L'Ortie



*FIBRE TEXTILE
ENGRAIS EN PURIN*

ASTRIGENTE— DEPURATIVE



DIURETIQUE

TONIQUE (GRAINES)

SOURCE DE VITAMINE C ET DE FER

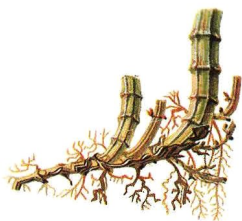
LEGUME ANCIEN

> FEUILLES >> EN EPINARDS,
SAUCES,
PESTOS

>> EN SALADE

APRES AVOIR EBOUILLANTÉES

GRAINES EN CONDIMENT



Le Panicaut



DIURETIQUE

APERITIF



LES POUSSES SE MANGENT >
EN SALADE

FEUILLES CONFITES AU SU-
CRE OU AU VINAIGRE



La Pâquerette



EXPECTORANTE—
DEPURATIVE—DIURETIQUE—
SUDORIFIQUE— TONIQUE
VULNERAIRE

EN USAGE EXTERNE CONTRE L'ACNÉ

FEUILLES, BOUTONS, FLEURS
> SALADES ET JUS
AU PRINTEMPS
TISANES



SAVEUR DE MÂCHE, ARRIERE-GOÛT ÂPRE

BOUTONS FLORAUX REMPLACENT
LES CÂPRES



La Pensée Sauvage



DEPURATIVE— STIMULANTE



CICATRISANTE— VULNERAIRE

DIURETIQUE— LAXATIVE

TONIQUE

FLEURS, FEUILLES, POUSSES
AU PRINTEMPS



GOÛT SALADE

PAS POUR LES JEUNES ENFANTS



Le Pissenlit



STOMACHIQUE— DIURETIQUE
LAXATIF



TONIQUE

APERITIF

MELLIFERE

SE CONSOMME
TOUTE L'ANNEE
PARTOUT DANS LE MONDE



> SALADES, SOUPE,
PATES VEGETAUX, OMELETTES

GOÛT DE CHICOREE, FLEURS SAVEUR
MIEL



Les Plantains



ASTRINGENT—DEPURATIF—
DIURETIQUE—EXPECTORANT



FEUILLES FRAICHES USAGE EXTERNE :
BRULURES, PIQURES (ORTIES, MOUSTI-
QUES), IRRITATIONS : ADOUCISSANT,
EMOLLIENT, VULNERAIRE, RESOLUTIF

TOUT SE MANGE > SOUPES,
SALADES



GOUT DE CHAMPIGNON

PARTOUT DANS LE MONDE



La Ronce

ASTRINGENT—DEPURATIF—
DIURETIQUE
TONIQUE— SEDATIF



- > EN GARGARISME CONTRE
INFLAMMATIONS DE LA BOUCHE ET DE
LA GORGE
- > BAIES RICHES EN VITAMINES, FER,
OLIGO ELEMENTS

AVRIL: LES FEUILLES JEUNES
SE CONSOMMENT EN SALA-
DES
FRUITS SAVOUREUX
NUTRITIFS



LES FEUILLES ONT UN GOUT
DE POMME (FERMENTEES, ELLES PEU-
VENT REMPLACER LE THE NOIR)



La Rose Trémière



Althaea rosea



CALMANTE

EMOLLIENTE

LAXATIVE



LEGUME OU TOUT SE MANGE
> RACINES,
TIGES, FEUILLES, BOUTONS,
FLEURS, GRAINES



CRUE ET CUITE, MIXÉE, SOUPE

PLUTÔT JEUNE

Les Rumex ou Oseille



DEPURATIVE—

STOMACHIQUE—

DIURETIQUE— LAXATIVE

TONIQUE



LEGUME SAUVAGE >
EN SALADE, EN SOUPE,
POUR AROMATISER UN PLAT



GOÛT ACIDULE— AJOUTER
DE LA CRÈME

*DECONSEILLÉE AUX PERSONNES QUI
ONT DES RHUMATISMES*



La Saponaire



*SERT A FAIRE DE LA
LESSIVE
(SAPONINE)*

DEPURATIVE

DIURETIQUE

TONIQUE

EXPECTORANTE



Le Saule



ASTRINGENT—SEDATIF—
TONIQUE



FEBRIFUGE—HEMOSTATIQUE

INFUSION D'ECORCE /
ANTI-INFLAMMATOIRE

JEUNES POUSSES CRUES >
SALADES



TISANE (OU TABAC) DE FEUILLES

PRÉCAUTION : UNE PAR JOUR MAX

Le Sureau Noir



DIURETIQUE— EMOLLIENT
LAXATIF—SUDORIFIQUE—
FEBRIFUGE

GRIPPE— BRONCHITE—FIÈVRE



FLEURS > VINAIGRE, VIN,
TISANE

JUS— GELEE

BAIES CONSOMMÉES PLUTÔT CUITES



La Tanaisie



ANTI-POUX—
REPOUSSE-INSECTES



STOMACHIQUE
LES FLEURS AIDENT LA DIGESTION

ATTENTION : RESPECT DES DOSES

NE SE MANGE PAS



Verveine Officinale



Pl. 270. Verveine officinale. *Verbena officinalis* L.



ASTRINGENTE— APERITIVE

TONIQUE— SEDATIVE

FEBRIFUGE—

FIÈVRE— NERVOSITE



FEUILLES— FLEURS

GOUT AMER ET ÂPRE



La Violette



EXPECTORANTE

SEDATIVE

SUDORIFIQUE



MELLIFERE

FLEURS EN SALADE

TISANE

SIROP AU PRINTEMPS

