



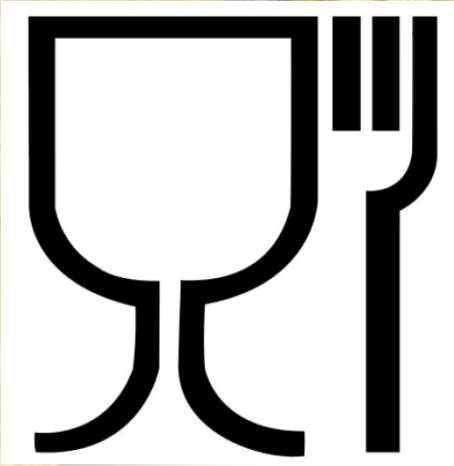
ETHNO  
BOTANIKA

Jean-Pierre  
Nicolas

2016

# Quelques Plantes sauvages comestibles





## Un continuum...

Plantes alimentaires

Plantes condimentaires

Plantes aromatiques

Plantes médicinales

Plantes toxiques





# Les aliments

Les glucides : sucres

Les lipides : graisses

Les protides : viandes

Le reste.... vitamines, minéraux, oligo  
éléments, principes actifs,...



# Les plantes du littoral

**Salicorne**

*Salicornia europaea*

**Salsola – soude commune**

*Salsola soda*





**Bette maritime**  
*Beta maritima*



**Fenouil commun**  
*Foeniculum vulgare*





Criste marine

*Cristhmum maritimum*



Carotte sauvage

*Daucus carota*





## Cakile

*Cakile maritima*



## Ravenelle maritime

*Raphanistrum maritimus*





Cochléaire

*Cochlearia danica*



Plantain corne de cerf

*Plantago coronopus*





Maceron

*Smyrniium olusatrum*



Lavatère maritime

*Lavatera arborea*





# Plantes des bords de l'eau

**Ail des ours**

*Allium ursinum*

**Cresson de fontaine**

*Nasturtium officinale*





# Cardamines

Cardamine des prés

*Cardamine pratensis*

Cardamine

*Cardamine hirsuta*





## Oseille sauvage

*Rumex acetosa*



## Grande berce

*Heracleum sphondylium*





# Autres

Mâche

*Valerianella locusta*



Lampsane

*Lapsana communis*







Ortie

*Urtica dioica*

Pâquerette

*Bellis perennis*



Environmental Weeds  
of Australia





Alliaire

*Alliaria officinalis*



Coquelicot

*Papaver rhoeas*





## Chénopode blanc

*Chenopodium album*



## Amarante

*Amaranthus retroflexus*





Mouron blanc

*Stellaria media*



Noisette de terre

*Conopodium majus*





## Pissenlit

*Taraxacum officinale*



## Plantain

*Plantago lanceolata*





## Bardane

*Arctium lappa*



## Bourrache

*Borago officinalis*





Mauve

*Malva sylvestris*



Onagre

*Oenothera biennis*





# Et quelques fruits









Merci pour votre attention  
et bon appétit !







Les monographies simplifiées de la plupart  
des plantes présentées ici sont disponibles en  
ligne sur le site :

<http://ethnobotanika.org>