

# ACANTHE

## Origines

L'acanthé (*Acanthus*), est un genre de plantes vivaces, type de la famille des Acanthacées comprenant une trentaine d'espèces originaires surtout d'Eurasie et d'Afrique.

## Description



Les acanthes sont des herbacées semi-persistantes, à floraison spectaculaire en grands épis de fleurs blanches, roses ou mauves à bractées épineuses.

Elles ont tendance à se dessécher et à se dégarnir du pied. Pour cette raison il est conseillé de les installer à l'arrière-plan des bordures ou des parterres et de masquer leur pied avec des plantes plus petites.

## Usages

La feuille d'acanthé est le décor caractéristique des chapiteaux de l'ordre corinthien; c'est aussi un des plus fréquents motifs des sculptures de l'art gréco-romain.

Ce motif a été inspiré par la forme de l'acanthé à feuilles molles, une plante méditerranéenne dont les feuilles sont très découpées.



## Historique

Dans la mythologie grecque, Acanthe (Akantha) était une nymphe. Apollon voulut l'enlever et elle le griffa au visage. Pour se venger, il la métamorphosa en une plante épineuse qui aime le soleil, et qui porte depuis son nom.

# AIL DES OURS

## Origines

L'ail des ours (*Allium ursinum*), également appelé Ail sauvage, est une espèce de plantes herbacées vivaces de la famille des Amaryllidacées.



## Description

C'est une plante sociale qui forme parfois de vastes colonies dans les sous-bois frais et ombragés, ou le long des ruisseaux.

Les feuilles de formes ovales et allongées apparaissent en février-mars. Elles mesurent entre 2 et 5cm de largeur pour 20 à 50cm de hauteur. Des fleurs blanches en forme d'étoile apparaissent d'avril à juin. La période de récolte se termine avec les premières fleurs.

Attention, si le muguet et le colchique sont semblables à l'ail des ours, il est dangereux de les consommer, car ces plantes sont toxiques.

## Usages

L'ail des ours est très riche en une huile essentielle sulfurée et en vitamine C. Il est entre autre connu pour ses propriétés médicinales.

On peut manger ses feuilles comme légume ou condiment, ses fruits jeunes ou ses graines piquantes. Son bulbe, bien que coriace, est également comestible. Malgré la puissance de son odeur, sa saveur est délicate avec une note sucrée et agréablement piquante.

Ses feuilles se consomment crues dans les salades, se préparent sous forme de pesto et soupe ou comme épice dans des salades, des tisanes.

On peut également les cuire comme des épinards, les consommer sur des tartines avec du séré, du tofu ou encore dans du yaourt nature. On aussi en faire un beurre assaisonné pour les grillades.



## Historique

Autrefois, très utilisé en Europe et en Asie, il était considéré comme une plante magique. On pensait que, porté par une femme enceinte dans ses poches, il protégerait l'enfant à naître.



# CHOU FRISÉ

## Origines

Le chou frisé est le premier à avoir été cultivé, bien avant le chou pommé. Il ne pousse pas en pomme, il appartient au groupe *Acephala* (signifiant « sans tête »).



## Usages

En cuisine, ce légume est consommé cuit, sous divers modes mais principalement dans les soupes. Sa feuille peut entourer une viande ou un farci.

Il est très riche en bêta-carotène, vitamine K, A, C, lutéine ainsi qu'en zéaxanthine. Il est en outre riche en calcium.



## Description

Il pousse sur des tiges blanchâtres fibreuses (jusqu'à 30 à 40 cm), et présente des feuilles, également fibreuses, très frisées d'un vert pâle au vert prononcé (parfois bleuté).

Connu aujourd'hui un peu partout dans le monde, il était auparavant considéré comme un légume d'hiver et surtout consommé en Allemagne, Écosse, Pays-Bas et Scandinavie.



## Historique

Légume bien connu des tables romaines, ce fut un aliment de base au Moyen Âge.

Selon Caton, il s'agit du meilleur des légumes. Le chou frisé est considéré comme l'une des plantes les plus nutritives, avec des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires puissantes.

# COGNASSIER

## Origines

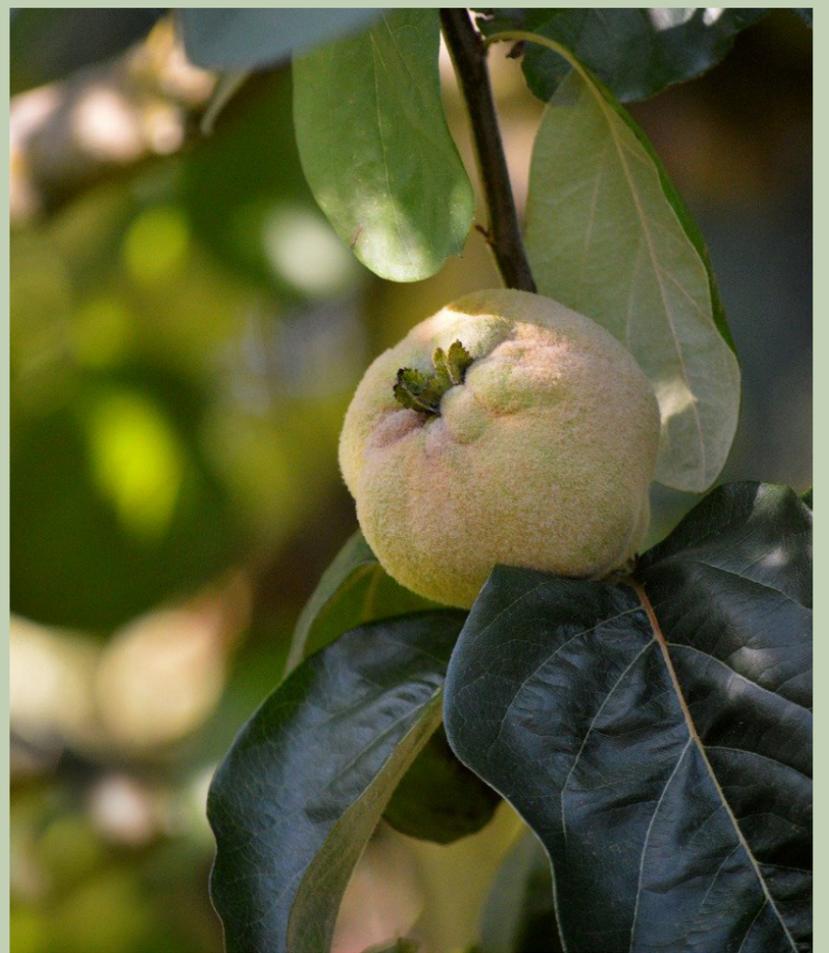
Le Cognassier (*Cydonia oblonga*), est une espèce de plantes à fleurs de la famille des Rosacées. Il est originaire des régions tempérées du Caucase et d'Iran. C'est l'unique représentant du genre *Cydonia*.



## Description

Le cognassier est un arbuste à feuilles caduques, mesurant 5 à 8 m de hauteur et 4 à 6 m de large. Les feuilles sont alternes, simples, de 6 à 11 cm de long. Les fleurs à cinq pétales blanc-rosé ont 4 à 5 cm de diamètre. Le cognassier est rustique et nécessite une période de froid (au-dessous de 7 °C) pour fleurir correctement.

Cousin du pommier et du poirier, le cognassier forme comme eux des fruits à pépins; les coings, aussi appelés pommes d'or. Les fruits immatures sont verts et cotonneux en surface. Ils changent de couleur et deviennent jaunes dorés à maturité.



## Usages

On consomme principalement ses fruits cuits sous forme de gelées, de confitures, de pâtes de fruits ou de gâteaux.

Le fruit cru, il est très astringent. Il est donc utilisé contre les diarrhées. On recommande de prendre le jus fermenté du fruit mélangé avec une infusion de sauge.



## Historique

Les Romains aussi utilisaient le coing. Le livre de cuisine romaine d'Apicius présente un ragoût de coing avec du miel. Il propose également une recette inattendue pour nous, avec des poireaux.

# COQUELOURDE

## Origines

La Coquelourde des jardins (*Lychnis coronaria*) est une plante herbacée vivace appartenant au genre *Lychnis*. Elle pousse essentiellement en Europe méridionale et en Asie occidentale.



## Usages

Elle est très cultivée, formant des massifs spectaculaires au feuillage argenté et aux fleurs d'un pourpre ou d'un grenat intense. À noter l'existence d'une variété horticole à fleurs blanches.

La coquelourde accompagne très élégamment les rosiers anciens ou anglais, s'installe aussi devant des arbustes persistants.

Les plantes aromatiques comme la sauge officinale, le thym, la lavande, le romarin, qui requièrent les mêmes conditions de culture, l'accompagneront dans les terres ingrates. Cette plante fait aussi de très jolis bouquets champêtres.

## Description

Il s'agit d'une plante grisâtre très velue, à poils argentés et soyeux, dont les feuilles sont opposées et ovales.

Elle tire son nom de sa corolle à cinq pétales légèrement échancrés, munis à la base de dents rigides, formant une couronne au centre de la fleur.

Cette plante buissonnante se ressème spontanément dans les terres rocailleuses et sèches.

A maturité, elle peut atteindre une hauteur de 80 cm.



## Historique

Dans la tradition populaire, la coquelourde était considérée comme une plante protectrice et porte-bonheur. Les gens la plantaient souvent dans leur jardin ou autour de leur maison pour éloigner les mauvais esprits et protéger leur famille de la malchance.

# GARANCE

## Origines

La garance des teinturiers, *Rubia tinctorum*, est une plante vivace de la famille des Rubiacées qui fut largement cultivée pour la teinture rouge extraite de ses rhizomes. L'espèce est originaire d'Asie occidentale et centrale, et d'Europe de l'Est. Elle a été répandue par la culture et naturalisée çà et là dans les régions tempérées.

## Description



La garance est une plante vivace annuelle possédant des tiges couchées, grimpantes, pouvant atteindre dans certains cas 1,5 m de long.

La tige se caractérise par une section carrée contrairement à beaucoup de végétaux qui ont une section ronde.

Les feuilles sont munies, sur les bords et la nervure principale, d'aiguillons crochus qui permettent à la plante de se soutenir et de se hisser au-dessus de la végétation.

La floraison a lieu de juin à août. Les fleurs comptent 4–5 pétales soudés à leur base. Les baies sont de la taille d'un pois, noirs à maturité.

## Historique

La culture de la garance est très ancienne: elle est attestée depuis plus de 3 000 ans en Inde. Connue des Grecs et des Romains, l'ingénieur romain Vitruve précise qu'elle était employée pour les couleurs pourprées. Pline la mentionne pour la teinture des laines et le tannage des cuirs.

## Usages

Les racines et les rhizomes (tiges souterraines) ont des propriétés qui donnent aux tissus une belle couleur rouge. Les uniformes de l'armée française l'employaient abondamment jusqu'à la Première Guerre mondiale.

La garance a longtemps été utilisée en tant que pigment pour la confection du pigment laqué, un rouge rosé transparent très prisé dans la peinture à l'huile comme dans l'aquarelle.



# LAVANDE

## Origines

*Lavandula* (les lavandes) est un genre de plantes de la famille des *Lamiaceae*. Elle est originaire de l'Ouest du bassin méditerranéen et pousse surtout sur les sols calcaires secs et ensoleillés. Toutes les lavandes sont des plantes mellifères, c'est-à-dire très recherchées par les abeilles.



## Description

Elle se présente sous la forme d'arbrisseaux à fleurs le plus souvent mauves ou violettes disposées en épis.

## Usages

La lavande est souvent utilisée en infusion et a des propriétés antidépressives, antispasmodiques, sédatives et diurétiques. L'huile essentielle de lavande favorise la décontraction musculaire. Elle augmente le taux sanguin de mélatonine.

Depuis longtemps, on prête des vertus cicatrisantes et antiseptiques à la lavande. Elle a des propriétés antivenimeuses; en cas de morsure de vipère, on frottait la plaie avec une poignée de lavande (ceci pourrait expliquer le nom de la lavande aspic). La plante est aussi très utilisée pour combattre les mites et les poux.



## Historique

La lavande était déjà utilisée par les Romains pour conserver le linge et parfumer les bains.

Son nom provient du latin *cavare* qui signifie « se laver ». Elle était utilisée contre les douleurs de hanche mais aussi pour la composition de parfums et de médicaments.



# NOYER

## Origines

Le noyer commun ou noyer (*Juglans regia*) est un arbre à fleurs de la famille des *Juglandaceae*. C'est le seul représentant de cette famille dans nos régions.

C'est un arbre assez commun, originaire d'Eurasie, cultivé pour son bois et ses fruits, les noix.



## Description

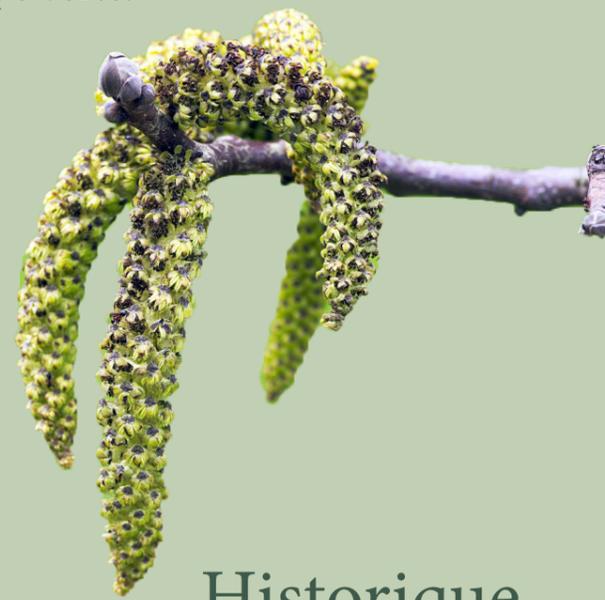
Le noyer est un arbre de pleine lumière pouvant atteindre 25 à 30 m de hauteur.

L'écorce est gris clair, mince et parcourue de profondes fissures.

Leurs feuilles, assez grandes, dégagent une forte odeur aromatique lorsqu'on les frotte.

Les fruits sont formés d'un brou charnu contenant une coquille (noyau), à l'intérieur de laquelle se trouve le cerneau. Il s'agit du cœur comestible du fruit.

Lorsque la noix est immature, elle est couverte d'une enveloppe verte.



## Usages

- **Feuilles et brou**

Ils sont riches en tanins, qui ont une action anti-oxydante, antiseptique, anti-inflammatoire et anti-diarrhéique.

Par ailleurs, le brou de noix (la chair enveloppant le noyau) est utilisé en décoction pour teindre le bois, la peau ou les cheveux. Sa coloration est très persistante.

- **Bourgeons**

Ils agissent sur le système digestif et rééquilibrent le transit intestinal. Ils peuvent être utiles suite à des infections répétées avec prise d'antibiotiques, afin d'aider à la cicatrisation.

- **Et les noix ?**

Petites mines d'or nutritives, les noix sont riches en protéines, minéraux et oligoéléments (fer, magnésium, calcium, potassium, phosphore, manganèse, zinc, cuivre), en vitamines B et E, antioxydants, fibres et omega 3.

Quant à l'huile de noix, elle a une saveur fine qui peut sublimer de simples salades vertes. Elle ne doit pas être chauffée.



## Historique

Originaire du Proche-Orient (Iran), le noyer a été introduit par les Romains en Europe du Sud pendant l'Antiquité.

A l'époque romaine, c'était un arbre très hautement considéré. C'est pour cela que les Romains l'ont planté tout autour du pourtour méditerranéen en compagnie des oliviers et des vignes.

A l'époque romaine, on consomme bien entendu les fruits mais on utilise également ceux-ci sous forme d'huile.

On utilise également ses feuilles et son brou pour teindre les fibres textiles.

Les fruits et les coquilles étaient également fréquemment utilisés par les enfants pour jouer (jeu semblable aux billes).

# ORIGAN

## Origines

L'Origan ou Origan commun (*Origanum vulgare*) est une espèce de plantes herbacées vivace de la famille des Lamiacées. Originaire d'Europe, il a été exporté au Moyen-Orient.



## Usages

Comme la marjolaine ou le thym, il a des propriétés antiseptiques.

Il permet de lutter contre certaines bactéries et les champignons, et est utilisé pour soulager les douleurs dues aux rhumatismes et aux problèmes de peau.

Il est utilisé de façon anecdotique, en infusion dans les cas de rhume ou de grippe, et pour stimuler la digestion.

Les fleurs et les feuilles sont utilisées fraîches ou séchées, comme condiment ou pour aromatiser des vins blancs. Il est très apprécié dans les sauces aux tomates et se marie très bien avec le basilic, le thym.



## Description

Les plantes atteignent généralement une taille variant entre 30 et 80 cm.

Les tiges rouges, à section carrée, sont velues avec des feuilles arrondies, vertes, légèrement dentées.

Les fleurs sont roses ou pourpres, et sont regroupées en petites panicules.



## Historique

Il est connu et reconnu par les peuples de l'Antiquité pour son goût prononcé et ses vertus médicinales. L'origan était reconnu pour son rôle protecteur.

Et en tant que filtre d'amour : « quelques feuilles dans le raps de l'élu de son cœur »

Il est également utilisé en parfumerie et en cuisine.

# ORTIE

## Origines

L'ortie (*urtica*) fait partie de la famille des Urticacées qui regroupe une trentaine d'espèces de plantes herbacées à feuilles velues.

La racine latine d'ortie est dérivée d'*uro* qui signifie « brûler », en référence aux poils urticants.



## Description

Ce sont des plantes herbacées à feuilles opposées, pétiolées, fortement dentées. Les plantes sont hérissées de poils raides sécrétant un liquide très irritant.



## Usages

L'ortie est connue pour ses vertus médicinales. Ses usages sont variés :

- Les feuilles peuvent être utilisées pour combattre le rhume des foins.
- Appliquée en lotion, elle permettrait de lutter contre l'acné.
- En bain de bouche, elle serait efficace contre les infections : aphtes, gingivite, angine.
- Chez la femme enceinte, elle favoriserait la stimulation de la production du lait maternel.



## Historique

Encore souvent déconsidérée comme vulgaire mauvaise herbe invasive, *Urtica dioica*, la plus commune des espèces d'orties est, depuis les années 1990, considérée comme une espèce clé de voûte écologique.

Elle nourrit notamment plusieurs espèces de papillons en forte voie de régression et est importante pour la biodiversité.

PLANTE TINCTORIALE

# PASTEL

## Origines

Le Pastel des teinturiers (*Isatis tinctoria L.*) est une espèce de plante herbacée bisannuelle, de la famille des *Brassicaceae*, qui pousse à l'état sauvage en Europe du Sud-Est ainsi qu'en Asie centrale et en Asie du Sud-Ouest.



## Description

Ses feuilles, d'un vert un peu glauque, mesurent de 15 à 20 cm de long.

Elle a un petit tronc de 4-5 cm au-dessus du sol, qui peut atteindre 1,50 m de hauteur.

Les petites fleurs (3-4mm) forment des grappes. Elle se compose de 4 pétales jaunes, en croix, de 3-4 mm de long. La floraison se fait en avril-juin. Les fruits mesurent 10 à 20 mm de long, pendants, de couleur brun noirâtre.

## Usages

La teinture « bleu pastel » est extraite des feuilles de la plante.

Elle est aussi utilisée comme plante fourragère, cultivée et destinée à l'alimentation animale.

Elle offre, comme plante ornementale, une superbe floraison jaune vif en avril-mai qui reste décorative même après la floraison.



## Historique

Dans l'Antiquité gréco-latine, elle était utilisée en cataplasme pour traiter les œdèmes, les tumeurs et les plaies.

Elle est surtout utilisée comme plante tinctoriale, elle produit une teinture bleue, extraite des feuilles. Sa couleur est d'ailleurs très rare car très chère.



PLANTE AROMATIQUE

# ROMARIN

## Origines

Le Romarin, *Salvia rosmarinus*, est une espèce d'arbrisseaux de la famille des Lamiacées, poussant à l'état sauvage sur le pourtour méditerranéen, en particulier sur des terrains arides et rocaillieux ou calcaires.



## Description

Le romarin peut atteindre 1,50m à 2m de hauteur. Il est reconnaissable en toute saison à ses feuilles persistantes, coriaces, beaucoup plus longues que larges. Leur odeur, très camphrée, évoque aussi l'encens.

## Usages

Le romarin fut longtemps utilisé empiriquement en phytothérapie. Les branches feuillues du romarin s'utilisent de préférence fraîches, mais peuvent également se conserver séchées. Les fleurs ont une saveur plus douce et se consomment crues, saupoudrées pour parfumer un plat ou un dessert.



## Historique

Le romarin est le symbole de l'immortalité chez les Egyptiens et les Romains. Comme parfum, ses feuilles étaient brûlées en lieu et place de l'encens, beaucoup plus cher. Il n'est pas mentionné dans la cuisine antique et est peu utilisé en médecine.

PLANTE POTAGÈRE

# ROQUETTE

## Origines

Originnaire du bassin méditerranéen, la roquette (*Eruca sativa*) s'est répandue jusqu'en Inde où elle est actuellement cultivée pour ses graines qui servent à faire de l'huile. Les Egyptiens et les Romains la consommaient pour ses vertus médicinales.



## Description

La roquette est une espèce de plante annuelle de la famille des Brassicacées (ou crucifères), à fleurs blanches ou jaunâtres veinées de brun ou de violet; ses feuilles ont une saveur piquante et poivrée.

Elle est hérissée à la base, a une tige dressée et ramifiée de 20 à 60 cm de hauteur. Ses feuilles froissées dégagent une odeur piquante et sulfurée.

## Usages

On récolte les jeunes feuilles tendres, qui sont utilisées en salade, seules ou en mélange, ou les feuilles plus développées que l'on cuit dans les pâtes, le risotto, le pesto, les soupes et les ragoûts.

Sur l'île d'Ischia, dans la baie de Naples, un alcool digestif appelé rucolino est préparé à partir de cette plante.



## Historique

Réputée pour ses vertus aphrodisiaques dans l'Antiquité, on en extrayait de l'huile essentielle pour composer des huiles de massage.

Pline la recommande en compresse sur le visage pour atténuer les taches de rousseur.

Elle est également citée par Apicius pour les assaisonnements.



# SAUGE

## Origines

La sauge officinale (*Salvia officinalis*) est un sous-arbrisseau de la famille des Lamiacées, souvent cultivé dans les jardins comme plante condimentaire et officinale ou tout simplement pour la beauté de son feuillage et de ses fleurs.



## Description

La racine de la sauge est brunâtre et fibreuse. La tige mesure de 20 à 30 centimètres et est très rameuse. Les feuilles, opposées, molles, à bord dentelé, à dessus blanchâtre, persistent l'hiver grâce au revêtement de poils laineux qui les protège.

Les fleurs, généralement bleues mais parfois roses, sont visibles de mai à août. Elles sont plutôt grandes, groupées à la base des feuilles supérieures, l'ensemble formant de grands épis. Elle atteint une hauteur de l'ordre d'un mètre.

## Usages

En cuisine, la feuille de sauge fraîche ou séchée est un condiment employé depuis l'Antiquité; particulièrement apprécié sur les viandes grasses et le porc.

La sauge a été utilisée également pour le blanchiment des dents.

Elle présente entre autre des effets anticancéreux, anti-inflammatoires, antioxydants, hypoglycémiques, améliorant la mémoire et la sédation, et provoque l'augmentation de la tension artérielle.



## Historique

Son nom vient du latin *salvare* qui signifie « sauver » ; c'est une des plantes sacrées des anciens. Les Romains la récoltaient avec un cérémonial spécial, en tunique blanche, les pieds nus, par des gens purifiés et chastes. Elle servait surtout comme remède mais également comme condiment en cuisine.

# VERVEINE

## Origines

La Verveine officinale ou Verveine sauvage (*Verbena officinalis*) est une plante herbacée annuelle ou vivace de la famille des Verbénacées. La verveine officinale indigène se trouve dans les prairies et au bord des chemins.



## Description

La verveine officinale est une plante vivace de 20 à 70 cm de haut, à racine fusiforme et jaunâtre.

Les tiges, de 15 à 40 cm, sont légèrement velues, réparties alternativement sur deux faces opposées, ramifiées puis dressées.

Les fleurs ont une jolie couleur mauve et sont visibles de juin à octobre.

## Usages

En tisane, elle est diurétique et astringente. Elle s'utilise surtout en mélange. Dans certaines régions, elle faisait partie des plantes de la Saint-Jean. En lotion, elle a une activité détergente.



## Historique

Aucune plante n'est plus renommée chez les Romains selon Pline l'Ancien. Elle servait à la purification des maisons et des lieux de culte. Elle est également magique pour les Gaulois qui l'utilisaient pour lire l'avenir et jeter des sorts.



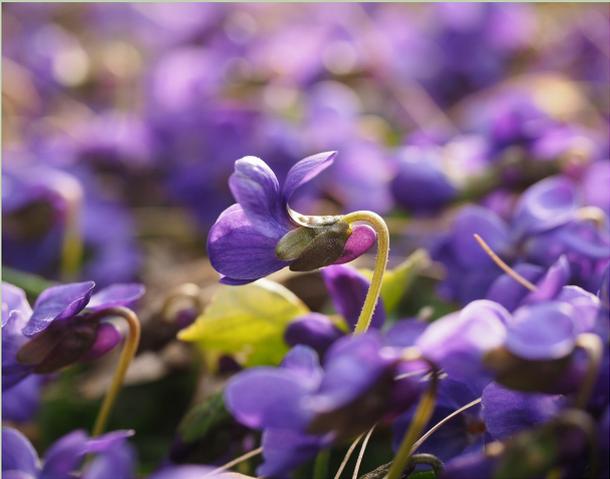
## PLANTE ODORANTE

# VIOLETTE

## Origines

La Violette odorante (*Viola odorata*) est une espèce de petites plantes vivaces de la famille des *Violaceae*. Elle colonise les prés, les bois et les haies.

## Description



La plante forme des colonies plus ou moins étendues, aux tiges rampantes à la surface du sol, aux feuilles ovales, en cœur à la base et aux fleurs odorantes, au bout d'une mince tige. Elle fleurit de février à mai, formées de cinq pétales violet.

C'est une des rares espèces de violette à être parfumée. Son parfum envoûtant et suave semble éphémère car il anesthésie légèrement les récepteurs olfactifs et il faut attendre quelques minutes avant de pouvoir la sentir à nouveau.

## Usages

La Violette odorante est utilisée en parfumerie. On ne distille toutefois pas les fleurs mais les feuilles.

Les feuilles contiennent de la vitamine A, beaucoup de vitamine C et des sels minéraux. Les feuilles jeunes peuvent être ajoutées crues aux salades.

Les fleurs servent de décor aux pâtisseries, fraîches ou confites au sucre. Elles sont émollientes, expectorantes, diaphorétiques et laxatives.



## Historique

Dans l'Antiquité, elle est utilisée en parfumerie et pour la fabrication de lotions rafraîchissantes en cas de fièvre.

