

PLANTES ALIMENTAIRES

Robin ARMA

robin.arma@free.fr

<http://www.robinarma.com>

Classification par le nom de la plante en latin

| NOM de la plante en latin | Noms français | utilisation alimentaire |
|---|-------------------------------------|--|
| ABIES ALBA Miller | Sapin blanc | jeune feuillage clair ou pousses dans salades malgré leur amertume (saveur acidulée citronnée); on peut les grignoter telles quelles; elles peuvent aussi aromatiser divers aliments, le poisson; feuilles en infusion; bourgeons ou jeunes pousses: sirop par macération; cambium consommé par Lapons et Scandinaves. |
| ACACIA DEALBATA LINK | Mimosa des fleuristes | gomme parfois servi pour l'alimentation; jeunes feuilles, pousses, graines bouillies; sert en pâtisserie; |
| ACACIA LONGIFOLIA (Andrews) WILLD. | Acacia à longues feuilles | gousses et graines |
| ACANTHUS MOLLIS L. | Acanthe | racine séchée et broyée pour saupoudrer dans les aliments. Feuilles fraîches en salade |
| ACER NEGUNDO L. | Erable negundo | graines amères bouillies. Très jeunes feuilles crues dans salades; jeunes fruits (samars) blanchis à l'eau bouillante conservés au vinaigre; cambium (seconde écorce) parfois consommé; sève pour boisson, vin et sucre; |
| ACER PLATANOIDES L. | Platane | graines amères bouillies. Très jeunes feuilles crues dans salades; jeunes fruits blanchis dans eau bouillante conservés au vinaigre; cambium (seconde écorce) parfois consommé; sève pour boisson, vin et sucre; |
| ACER PSEUDOPLATANUS L. | Sycomore | graines amères bouillies. Très jeunes feuilles crues dans salades; jeunes fruits blanchis dans eau bouillante conservés au vinaigre; cambium (seconde écorce) parfois consommé; sève pour boisson, vin et sucre; |
| ACER saccharinum | Erable à sucre | très jeunes feuilles crues dans salades; sève recueillie au début du printemps avant que les bourgeons n'éclosent se boit fraîche ou fermentée pour donner un vinaigre doux, ou bouillie et réduite pour devenir le plus sucré des sirops d'érable; graines écosées, trempées, bouillies puis rôties; farine avec le cambium; |
| ACHILLEA HERBA-ROTTA ALL. | Achillée herba rota | plante pour parfumer liqueurs |
| ACHILLEA MILLEFOLIUM L. *SUBSP. MILLEFOLIUM | Achillée millefeuille, Millefeuille | très jeunes feuilles crues dans salades et comme condiment; feuilles bouillies à l'eau 20mn, puis égouttées et sautées au beurre, mais il ne faut pas en consommer de trop grandes quantités; feuilles pour préparer de la bière à la place du houblon; feuilles amères, même usage que l'estragon; Un sachet de semences d'achillée pendu dans une barrique aurait la propriété d'empêcher le vin de s'altérer; Dans les pays nordiques, cette plante remplaçait le houblon dans la fabrication de la bière. capitules macérés dans de l'eau dans un bocal au soleil pour une sorte de thé; |
| ACHILLEA MOSCHATA WULFEN | Achillée musquée | Pour fabriquer une liqueur analogue au Génépi |
| ACHILLEA PTARMICA L. *SUBSP. PTARMICA | Achillée ptarmique | jeunes feuilles cuites comme légume |
| ACORUS CALAMUS L. | Roseau aromatique | partie intérieure des jeunes pousses crue; rhizome en petite quantité comme condiment ou coupé en rondelles confit au sucre; rhizome pour préparer certains alcools; saveur: amère; l'eau de vie de Dantzick doit sa saveur à la racine d'acore vrai; |

| | | |
|---|------------------------------|---|
| ACTINIDIA deliciosa | Kiwi | fruits crus: Kiwi |
| ADANSONIA digitata | baobab | fruit nommé "pain de singe" à la pulpe blanche remplace le citron; feuilles comestibles; |
| ADENANTHERA pavonina | Oeil de paon | graines rôties comestibles; |
| ADENOPHORA liliifolia | Adénophore à feuilles de lis | racines charnues |
| ADIANTUM capillus-veneris | Capillaire de Montpellier | frondes (parties aériennes) en infusion et pour préparation par macération de sirop qui, mélangé à du lait formait la Bavaroise; on peut lui substituer le capillaire rouge= ASPLENIUM TRICHOMANES ou le capillaire noir= ASPLENIUM adiantum nigrum |
| AEGILOPS OVATA L. *subsp. OVATA | Egilope ovale | grains cuits entiers ou grossièrement écrasés, ou bien moulus en farine; ils peuvent être grillés avant d'être moulus. Germe crus |
| AEGILOPS OVATA L. *subsp. OVATA | Egilope ovale | grains: préparés entiers en gruau, ou écrasés en bouillie |
| AEGOPODIUM PODAGRARIA L. | Podagraire | feuilles crues dans salades ou conservées par lacto-fermentation; jeunes feuilles cuites à la vapeur ou en soufflés. Les feuilles plus âgées sont très bonnes en légumes à condition de retirer le pétiole s'il est devenu trop dur |
| AERVA lanata | Aérule | feuilles et tiges fraîches dans salades ou currys; boisson stimulante avant l'introduction du thé, au Shri Lanka; |
| AESCULUS HIPPOCASTANUM (TOURN.) L. | Marronnier d'Inde | graines (marrons) cuites en bouillies dans plusieurs eaux, ou en farine, ou en succédané de café; miel peut être toxique |
| AGAVE AMERICANA L. | Aloès d'Amérique | graines parfois moulues pour farine; feuilles cuites, en mâcher la pulpe et recracher les fibres; partie tendre du bourgeon foliaire cuite; tronc cuit; boutons floraux et fleurs bouillis; jus du tronc cuit fermenté: "Pulque", ou sirop par ébullition; les racines fermentées puis distillées donnent la "tequila"; |
| AGAVE atrovirens | Agave | graines parfois moulues pour farine; feuilles cuites, en mâcher la pulpe et recracher les fibres; partie tendre du bourgeon foliaire cuite; tronc cuit; boutons floraux et fleurs bouillis; jus du tronc cuit fermenté: Pulque, ou sirop par ébullition; par distillation, l'Agave fournit un alcool: la Tequila; |
| AGRIMONIA EUPATORIA L. *subsp. eupatoria | Eupatoire des anciens | Dans le Nord, les paysans l'emploient en guise de thé: infusion de 10-12g de feuilles pour 1/2 litre d'eau pas trop chaude; c'est une infusion d'un goût agréable, elle doit être recommandée surtout à ceux qui sont atteints de l'asthme. |
| AGRIMONIA pilosa | Aigremoine | feuilles cuites comme légume; graines en farine |
| AGROSTEMMA GITHAGO L. *subsp. GITHAGO | Nielle des blés | Jeunes feuilles cuites et consommées avec vinaigre et lard. Graines peuvent provoquer des troubles digestifs, respiratoires et cardiaques; graines de nielle constituent une impureté des grains de céréales dont elles ont à peu près le poids et le volume, ce qui rend très difficile leur séparation. Le pain préparé avec des grains de blé renfermant une trop grande quantité de graines de nielle peut être dangereux. |
| AGROSTIS stolonifera L. *subsp. stolonifera *var. stolonifer | Agrostide stolonifère | rhizome en décoction bonne pour diabétiques |
| AILANTHUS altissima (Miller) Swingle, AILANTHUS GLANDULOSA DESF. | Vernis du Japon | feuilles cuites comme légume |
| AJUGA CHAMAEPITYS (L.) SCHREBER *subsp. chamaepitys | Germandrée faux pin, | A cause de son parfum de résine de pin, dans l'antiquité, la bugle jaune était très prisée dans les réunions et les orgies.Elle a été décrite en détail par Dioscoride. Elle lui servait à préparer un vin combattant l'hydropisie, les maladies du foie et la fatigue. |
| AJUGA GENEVENSIS L. | Bugle de Genève | feuilles crues en notes dans salades; feuilles très amères |
| AJUGA REPTANS L. | Bugle rampant | feuilles crues en notes dans salades; feuilles très amères. |
| ALCEA rosea L., ALTHAEA ROSEA (L.) CAVANILLES | Rose trémière | jeunes feuilles et fleurs comme base de salade, ou cuites ou conservées par lacto-fermentation pour choucroute; fleurs pour colorer le vin; jeunes fruits crus dans salade ou cuits sans calice |

| | | |
|--|-------------------------|---|
| ALCHEMILLA ALPINA L. | Alchémille des Alpes | toutes jeunes feuilles crues dans salades ou cuites à 2 eaux |
| ALCHEMILLA VULGARIS L. | Alchemille commune | toutes jeunes feuilles de l'alchémille vulgaire sont comestibles, mêlées aux salades ou cuites à deux eaux. |
| ALEURIA aurantia (Pers.) Focke | Aleurie orangé | comestible même cru |
| ALEURITES moluccana | Arbre à vernis | traitée, la noix est un ingrédient des currys; |
| Alisma plantago-aquatica L. | Plantain d'eau | rhizome récolté en hiver séché puis cuit; feuilles longuement bouillies |
| ALLIARIA petiolata (M. Bieb.) Cavara et Grande, ALLIARIA OFFICINALIS ANDRZ.ex M.Bieb. | Alliaire | graines comme épice: écrasées comme assaisonnement ou préparées en moutarde. Feuilles et fleurs fraîches en addition aux salades; Feuilles crues hachées comme du persil sur divers plats (salades, soupes, céréales...) ou incorporées à des sauces; feuilles piquantes, sucrées et amères; jeunes feuilles sur tartines beurrées; Feuilles cuites: c'est leur amertume qui domine et plus le goût de l'ail qui est évaporé, donc il est préférable de n'utiliser que les feuilles crues; Les fleurs (et feuilles) accompagnent très bien les salades auxquelles elles communiquent leur léger goût d'ail et leurs propriétés antiscorbutiques. Tragus en 1552 recommande d'utiliser les graines de l'alliaire comme celles de la moutarde. Duschesne en 1836 la cite comme assaisonnement des ragoûts. |
| ALLIUM AMPELOPRASUM L. | Ail à cheval | bulbes crus ou cuits à l'eau. Feuilles crues dans salade; feuilles cuites; bulbes conservés au vinaigre |
| ALLIUM angulosum L. | Ail à angles aigus | bulbes crus ou cuits à l'eau. Feuilles crues dans salade |
| ALLIUM ASCALONICUM L. | Echalote | bulbe: échalote: cru, cuit; hachis, sauce, beurre blanc, steak tartare. Bulbes confis dans du vinaigre |
| ALLIUM CEPA L. | Oignon | Oignon; bulbe cru ou cuit; accompagne tous les mets; si l'oignon cru ne peut être facilement digéré, le faire cuire à la vapeur ou le faire blanchir avant de le consommer. Confit dans du vinaigre; |
| ALLIUM FISTULOSUM L. | Ciboule | feuilles crues dans salade: Ciboule |
| ALLIUM NEAPOLITANUM CIRILLO | Ail de Naples | bulbes crus ou cuits à l'eau. Feuilles crues dans salade; bulbes conservés au vinaigre |
| ALLIUM OLERACEUM L. *subsp. OLERACEUM | Ail potager | feuilles crues dans salades; bulbilles des inflorescences conservées au vinaigre |
| ALLIUM POLYANTHUM Schult. & Schult.f. | Ail à fleurs nombreuses | bulbes crus ou cuits à l'eau. bulbilles conservés au vinaigre; base tendre et feuilles vertes plus coriaces crues dans salade; base tendre et feuilles vertes plus coriaces cuites comme poireau, très bonnes en soupe ou en légume |
| ALLIUM PORRUM L. | Poireau | Poireau; feuilles crues (piquantes) ou cuites: soupes ou légumes |
| ALLIUM ROSEUM L. | Ail rose, Ail rosé | bulbes crus ou cuits à l'eau. Feuilles crues dans salade; bulbes et bulbilles des inflorescences conservés au vinaigre |
| ALLIUM ROTUNDUM L. *subsp. ROTUNDUM | Ail arrondi | feuilles crues ou cuites |
| ALLIUM sativum L. *subsp. sativum | Ail | Ail; bulbe cru ou cuit; faire cuire avec du gingembre pour éviter nausées éventuelles; |
| ALLIUM SCABERRIMUM J. SERRES | Ail rude | feuilles crues dans salades; feuilles, bulbes et bulbilles des inflorescences conservés au vinaigre |
| ALLIUM SCHOENOPRASUM L. | Ciboulette | feuilles crues dans salades: Ciboulette; sauce vinaigrette, fromage blanc, potages froids |
| ALLIUM SCORODOPRASUM L. *subsp scorodoprasum | Rocamboles | Rocamboles; bulbes crus ou cuits à l'eau. Feuilles crues dans salade; feuilles cuites; bulbes et bulbilles des inflorescences conservés au vinaigre; |
| ALLIUM sphaerocephalon L. *subsp. sphaerocephalon | Ail à tête ronde | feuilles crues dans salades |
| ALLIUM TRIQUETRUM L. | Ail à trois angles | feuilles crues dans salades; feuilles cuites; fleurs dans salade |
| ALLIUM ursinum L. *subsp. ursinum | Ail des ours | feuilles crues dans salades ou mangées en sandwich; ou cuites en omelettes ou en soupes; bulbes très durs conservés au vinaigre; |

| | | |
|---|--------------------------------|--|
| | | Les jeunes feuilles qui poussent au printemps sont comestibles et peuvent être mêlées à la salade. Consommées ainsi pendant une vingtaine de jours, elles constituent une bonne cure dépurative printanière. |
| ALLIUM VICTORIALIS L. | Ail victorial | bulbes crus ou cuits à l'eau. Feuilles crues dans salade; bulbes conservés au vinaigre |
| ALLIUM VINEALE L. | Ail des vignes | feuilles, bulbilles crus dans salades; feuilles, bulbes et bulbilles des inflorescences conservés au vinaigre |
| ALOYSIA triphylla (L'Hér.) Britton, LIPPIA TRIPHYLLA (L'HERITIER) KUNTZE | Lippia | feuilles pour infusion et préparer liqueurs: Verveine |
| ALPINIA galanga | Galanga | le rhizome a la saveur du gingembre; on mange crues les jeunes pousses et les fleurs, également cuites à l'eau ou conservées au vinaigre |
| ALTHAEA OFFICINALIS L. | Guimauve | racines tendres crues ou confites au sucre ou miel une fois coupées. Jeunes feuilles comme base de salade, ou cuites; boutons floraux et jeunes fruits conservés au vinaigre; jeunes fruits crus dans salade ou cuits sans calice; racine séchée puis pulvérisée: sirop par macération; |
| AMANITA rubescens Pers. | Amanite rougeâtre | comestible cuit, mais vénéneux cru; jeter l'eau de cuisson |
| AMARANTUS ALBUS L. | Amarante blanche | en guise d'épinard sous le nom de "Bride malabare". |
| AMARANTUS blitum L. *subsp. blitum *var. blitum | Amarante blet | graines bouillies entières, ou moulues en farine et mélangées à de la farine de blé. Feuilles, sommet tendre des tiges et inflorescences pour bonnes salades; feuilles et sommet tendre des tiges conservées par lacto-fermentation |
| AMARANTUS RETROFLEXUS L. | Amarante réfléchie | jeunes feuilles tendres crues en salade; feuilles développées cuites comme les épinards; sommet des tiges et jeunes inflorescences lorsqu'ils sont souples et tendres, peuvent être consommés; graines bouilles, éventuellement après avoir été grillées: forment une céréale très nutritive; graines réduites en farine pour galettes |
| AMARANTUS viridis L. | Amarante sauvage | en guise d'épinard sous le nom de "Bride malabare" |
| AMELANCHIER alnifolia | amélanchier à feuilles d'aulne | baie crue, ou séchée pour l'hiver, ou cuite en tartes, pudding et confiture; mastiquer trop de pépins peut être dangereux, car le processus libère de l'acide cyanhydrique |
| AMELANCHIER ovalis Medikus | Amélanchier | fruits mûrs crus ou secs à goût de raisin sec; cuits en compotes, confitures, gâteaux...; pour boisson alcoolique; mastiquer trop de pépins peut être dangereux, car le processus libère de l'acide cyanhydrique |
| AMMOPHILA ARENARIA (L.) LINK. *subsp. ARENARIA | Ammophile des sables | grains cuits entiers ou grossièrement écrasés, ou bien moulus en farine; ils peuvent être grillés avant d'être moulus. Germe crus. Rhizome séché, pulvérisé et tamisé. |
| AMSINCKIA lycopsioides (Lehm.) Lehm. | Amsinckie | jeunes feuilles cuites |
| ANACAMPTIS coriophora (L.) Bateman, Pridgeon & Chase *subsp. coriophora | Orchis puant | tubercules en bouillie pour Salep (voir ORCHIS morio) |
| ANACAMPTIS morio (L.) Bateman, Pridgeon & Chase | Orchis bouffon | tubercules en bouillie pour Salep: tubercules décortiqués, lavés, chauffés jusqu'à une apparence de corne (ou au soleil) puis moulus; la farine obtenue mélangée à eau chaude (et miel ou épices ou lait ou décoction de figues séchées) |
| ANACAMPTIS PYRAMIDALIS (L.) L. C. M. Richard | Anacamptis en pyramide | tubercules en bouillie pour Salep (voir ORCHIS morio) |
| ANACARDIUM occidentale | anacardier, Noix de cajou | la pomme cajou fermentée donne le cajuado, boisson alcoolisée; noix dans cuisine asiatique; |
| ANAGALLIS ARVENSIS L. *SUBSP. ARVENSIS | Mouron des champs | plante crue dans salade ou cuite comme légume; Si la journée s'annonce ensoleillée, les petites fleurs rouges ou bleues du mouron des champs s'ouvrent. Si la journée s'annonce couverte, ses fleurs restent à demi- cachées sous les feuilles; enfin si la pluie menace, elles demeurent totalement fermées. Aussi le mouron est-il souvent appelé " miroir du temps ". Ses fruits, qui apparaissent en été ressemblent à de petites boîtes dont le |

| | | |
|---|--------------------------------|---|
| | | <p>couvercle, en s'ouvrant, libère les semences. Dans la course au territoire, le mouron des champs a choisi la tactique la plus simple: l'invasion par la multitude. On a dénombré plus de 500.000 de ses graines sur une surface mesurant cent mètres carrés. Chacune d'entre elles gardant son pouvoir de germination pendant plusieurs années, le mouron peut ainsi mourir chaque année sans inquiétude, sa descendance est assurée.</p> <p>A Rome, on croyait que cette plante avait la propriété de faire rire aux éclats. La racine est riche en cyclamine qui est toxique et à laquelle les poissons sont particulièrement sensibles. Dans certaines régions de l'Inde, on utilise la racine du mouron rouge pour la pêche en empoisonnant le poisson.</p> <p>Non dangereux pour l'homme, mais toxique auprès de divers animaux, poissons et oiseaux surtout</p> |
| ANANAS sativus | Ananas | chair du fruit: crue, en gelée, en pâte, cuite, confite, réduite en jus ou en alcool; les jeunes pousses dans currys; |
| ANCHUSA italica Retz | Buglosse bleue | feuilles cuites comme le chou. |
| ANCHUSA OFFICINALIS L. | Buglosse officinale | feuilles cuites |
| ANCHUSA UNDULATA L. *subsp. hybrida (Ten.) Cout. | Buglosse ondulée | feuilles cuites comme chou |
| ANDROMEDA POLIFOLIA L. | Andromède à feuilles de polium | fruits en décoction enivrants; plante macérée dans eau froide. |
| ANETHUM GRAVEOLENS L. | Aneth odorant | feuilles, fleurs fraîches comme condiment; fruits mûrs pour aromatiser conserves au vinaigre; graines et feuilles dans poissons, pommes à l'anglaise, écrevisses, marinades, chou braisé, concombre; ombelles immatures et feuilles pour relever crème aigre, viandes ou poissons. |
| ANGELICA ARCHANGELICA L. | Angélique officinale | jeunes pousses, feuilles et pétioles crus dans salades; jeunes tiges pelées crues ou cuites; racines, jeunes pousses, feuilles après cuisson à plusieurs eaux; amertume des racines; racines pour aromatiser soupes; feuilles et fruits comme condiment; jeunes tiges confites au sucre pour parfumer gâteaux; saveur: amère; fleurs pour parfumer boissons et desserts en petite quantité; semences pour tisane, thé; racines et fruits pour parfumer liqueurs: Bénédicte et Chartreuse; l'essence des graines et des racines parfume gin, vermouth; Mangée crue ou cuite, elle facilite la digestion des aliments gras et huileux; elle augmente la chaleur vitale pour résister aux froids humides; - les jeunes tiges enrobées de sucre donnent les "bâtons d'Angélique"; - les tiges de 2 ans sont confites dans le sucre pour pâtisseries; découper les tiges en longueur de 2,5cm et les mettre à mijoter dans de l'eau sucrée (500g de sucre pour 1/4 litre d'eau) jusqu'à ce qu'elles se ramollissent; laisser frémir dans ce sirop durant 1 heure; filtrer et laisser sécher; saupoudrer de sucre glace et conserver dans une boîte hermétique; la dessiccation enlève aux fleurs et aux feuilles leurs propriétés; |
| ANGELICA RAZULII GOUAN | Angélique de Rasouls | jeunes pousses, feuilles, pétioles crus dans salades; saveur: amère |
| ANGELICA SYLVESTRIS L. | Angélique des bois | jeunes pousses, feuilles et pétioles crus dans salades; jeunes tiges pelées crues ou cuites comme les asperges; jeunes tiges confites au sucre pour parfumer les gâteaux; saveur: amère; racines pour aromatiser soupes; feuilles et fruits comme condiment; feuilles développées cuites à plusieurs eaux, en petite quantité |
| ANONA muricata | Anone | fruit: confitures et le sajoer, un potage javanais |
| ANTHOXANTHUM ODORATUM L. *subsp. odoratum | Chiendent odorant | plante bien séchée pour tisane, mais sans abus |
| ANTHRISCUS caucalis M. Bieb. | Anthriscus commun | tiges et feuilles crues dans salades; toute la plante comme condiment odeur feuilles: anis |
| ANTHRISCUS CEREFOLIUM (L.) HOFFM. *VAR. CEREFOLIUM, CEREFOLIUM sativum Besser | Cerfeuil cultivé | feuilles crues et tiges blanchies en quantité dans salades et soupes en fin de cuisson; racine comestible; potage, pommes vapeur, sauce verte, sauce blanche, légumes, omelette; |
| ANTHRISCUS sylvestris (L.) Hoffm. *subsp. sylvestris | Cerfeuil sauvage | jeunes feuilles et tiges cuites en légume ou conservées au sel |
| ANTHYLLIS MONTANA L. | Anthyllide des | Quelquefois utilisé pour fabriquer une liqueur plus ou moins analogue au |

| | | |
|--|----------------------------|--|
| *subsp. montana | montagnes | "Génépy". |
| APHANES arvensis L., ALCHEMILLA ARVENSIS (L.) SCOP. | Alchémille des champs | feuilles |
| APIOUS americana Medik., APIOUS TUBEROSA MOENCH [nom. illeg. : Glycine apios L.] | Glycine tubéreuse | graines bien cuites. Tubercules de préférence cuits et chauds |
| APIUM GRAVEOLENS L. *VAR. GRAVEOLENS, SESELI graveolens (L.) Scop. | Céleri rave | Légume-racine, le céleri-rave (<i>Apium graveolens</i>) est issu d'une forme sauvage d'ombellifère dont on a sélectionné certaines variétés ayant une racine très développée, puisque c'est cette partie de la plante qui est consommée (d'autres variétés donnent le céleri-branché). racine de Céleri-rave rapée ou cuite. Feuilles et pétioles crus, mais meilleurs cuits; tige pelée crue dans salades; feuilles et fruits comme condiment; saveur très forte, aromatique et amère; graine broyées en remplacement du sel de mer; racine broyée et pulvérisée; sécher au four feuilles, côtes, raves (en tranches de 1 cm) pour utilisation en hiver; ou au congélateur |
| APONOGETON distachyos L. | Aponogéton à deux épis | racines féculentes; peu agréables; tiges florifères cuites comme légume; pédoncules charnus conservés au vinaigre; |
| APOSERIS FOETIDA (Leysser) LESSING | Aposéris fétide | racines et feuilles: crues ajoutées en quantité aux salades; ou cuites et mangées comme légumes |
| ARABIS ALPINA L. *subsp. alpina | Arabette alpine | feuilles dans salades ou cuites; feuilles piquantes et agréables |
| ARABIS HIRSUTA (L.) SCOP. | Arabette hérissée | feuilles dans salades ou cuites; feuilles piquantes et agréables |
| ARABIS TURRITA L. | Arabette | feuilles dans salades ou cuites; conservées au sel: lacto-fermentation; feuilles piquantes et agréables |
| ARBUTUS andrachne | Arbousier andrachne | fruits: Arbouses crues avant d'être totalement mûrs, en petite quantité, ou en confiture, sorbet ou confits au sucre |
| ARBUTUS UNEDO L. | Arbousier | fruits rouges: Arbouses crues de couleur orange, avant d'être totalement mûrs, en petite quantité, ou en confiture, sorbet ou confits au sucre; liqueur par fermentation des fruits: vin d'arbousier |
| ARCTIUM LAPPAL. | Bardane commune | racine ramassée à la fin de la 1 ^o année de croissance, avant l'apparition de la hampe florale, crue (râpée ou coupée en rondelles) ou cuite comme les carottes ou les salsifis. Très jeunes feuilles dans salades. Pétiole cru après avoir été pelé, ou comme les côtes de bette ou les cardons, après avoir été blanchi; très jeunes tiges pelées crues ou cuites à la vapeur; racine et jeunes pétioles conservés par lacto-fermentation; racine grillée, moulue et en décoction comme café - Au Japon les racines bouillies à l'eau salées (préparé comme des salsifis) sont consommées en guise de légume délicat (J.Valnet). Cette plante fait partie des 88 végétaux cités dans le Capulaire de Villis, ordonnance promulguée vers l'an 795. Cette liste concentre les principales plantes alimentaires, fruitières et médicinales de l'époque. |
| ARCTIUM MINUS (Hill) Bernh. *SUBSP. MINUS | Petite bardane | racine ramassée à la fin de la 1 ^o année de croissance, avant l'apparition de la hampe florale, crue ou cuite. Très jeunes feuilles dans salades. Pétiole cru après avoir été pelé; très jeunes tiges pelées crues ou cuites; racine et jeunes pétioles conservés par lacto-fermentation; racine grillée, moulue et en décoction comme café |
| ARCTOSTAPHYLOS uva-ursi (L.) Spreng. | Raisin d'ours des Alpes | fruits bleu noirâtre crus. |
| ARCTOSTAPHYLOS UVA- URSI (L.) Sprengel *subsp. uva- ursi | Raisin d'ours | fruits crus mais meilleurs cuits en compote en éliminant peau et graines; fruits aussi écrasés et mélangés à de la farine pour préparer des galettes ou du pain; fruits secs moulus et tamisés pour fournir une farine dont on faisait des bouillies ou, en mélange avec une farine de céréale, des galettes; feuilles pour thé amer appelé en Russie: "koutaï" |
| ARECA catechu | Noix de bétel | intérieur sucré des pousses et les pédoncules des jeunes fleurs: crus, bouillis ou fermentés; la noix d'arec, stimulante, est mâchée par 10% de la population du monde |
| ARENARIA SERPYLLIFOLIA | Sabline à feuilles | jeunes feuilles cuites en légume ou soupe |

| | | |
|---|-------------------------|---|
| L. *SUBSP. SERPYLLIFOLIA | de serpolet | |
| ARISARUM VULGARE O. TARG.-TOZZ. | Arisarum vulgaire | petits tubercules après cuisson prolongée à plusieurs eaux; sève ATTENTION: gorge peut enfler, entravant la respiration; grave inflammations des yeux;- chaleur ou séchage de la plante |
| ARMERIA sibirica | Armérie de Sibérie | feuilles bouillies dans du lait |
| ARMILLARIA mellea (Vahl.) Kummer | Agaric couleur de miel, | comestible jeune cuit; âgé ou mal conservé dangereux; il détruit de nombreux arbres chaque année en provoquant la pourriture blanche puis la mort. On ne lui connaît pas de traitement. |
| ARMILLARIA mucida (Schrad.) Kummer | Armillaire visqueuse | comestible après lavage pour retirer le gluten |
| ARMILLARIA tabescens (Scop) Emel. | Armillaire | comestible cuit |
| ARMORACIA macrocarpa | Armoracie | feuilles crues pour salades ou cuites ou conservées par lacto-fermentation; racine comme condiment; feuilles piquantes |
| ARMORACIA rusticana Gaertn. B. Mey. et Scherb., RORIPA armoracia G. G. | Raifort | feuilles jeunes crues pour salades ou cuites comme légumes ou soupe, ou conservées par lacto-fermentation; leur amertume est souvent très prononcée; racine crue comme les radis ou comme condiment, râpée; pour la conserver, on la recouvre de vinaigre dans un bocal; râpée ou préparée en sauce, souvent avec de la crème fraîche, accompagne les potées, les viandes bouillies, les céréales; feuilles piquantes; même usage que la moutarde; Racine séchée puis pulvérisée: mélanger poudre de raifort au beurre dans confection des toasts; sauce rémoulade, sauce hollandaise, parfume les fromages, la mayonnaise, les sauces à salade; Quand la racine est intacte, elle est inodore; lorsqu'on la râpe ou la presse, il se forme une essence sulfurée analogue à l'"essence de moutarde", violente et qui irrite les yeux. En quantités exagérées, le raifort devient irritant et rubéfiant; son essence est vésicante et toxique; |
| ARRHENATHERUM ELATIUS (L.) P.Beauv. ex J.Presl & C.Presl *subsp. bulbosum (Willd.) Schübler & G.Martens | Fromental bulbeux | tubercules séchés, pulvérisés et tamisés en farine; grains comestibles |
| ARTEMISIA ABROTANUM L. | Aurone mâle | plante pour aromatiser la bière, les feuilles pour aromatiser le vinaigre |
| ARTEMISIA ABSINTHIUM L., ABSINTHIUM vulgare Gaertn. | Absinthe officinale | plante pour parfumer sauces; utilisé dans le vermouth et la liqueur d'absinthe (interdite depuis 1915) |
| ARTEMISIA DRACUNCULUS L. | Estragon | Estragon; feuilles fraîches: condiment pour salades, conserves au vinaigre et dans certaines sauces; plante pour aromatiser liqueurs; poulets, mouton, sauce, gelée, mayonnaise, moutarde, farce pour poulet, sauce verte, sauce béarnaise; dénué d'effets irritants; en mâchant des feuilles, on engourdit les papilles gustatives avant de prendre une potion amère; |
| ARTEMISIA GENIPI WEBER *SUBSP. GENIPI | Génépi femelle | plante pour préparer liqueur: Génépi ou Génépy |
| ARTEMISIA GLACIALIS L. | Génépi mâle | plante pour préparer liqueur: Génépi ou Génépy |
| ARTEMISIA MARITIMA L. *SUBSP. MARITIMA *var. maritima | Armoise maritime | feuilles comme condiment dans plats sucrés |
| ARTEMISIA SCOPARIA WALDST. & K. | Armoise | feuilles cuites comme légume |
| ARTEMISIA stelleriana | Armoise | feuilles cuites comme légume |
| ARTEMISIA umbelliformis Lam. | Génépi mutelline | sert à fabriquer la liqueur Génépi ou Génépy, et entre dans la composition de plusieurs liqueurs ou élixirs |
| ARTEMISIA VULGARIS L., ABSINTHIUM vulgare (L.) Dulac | Armoise commune | sommets tendres des tiges et feuilles terminales crus discrètement dans salades. jeunes pousses en beignets; tiges pelées crues; jeunes feuilles cuites; plante conservée: la tremper dans eau bouillante, puis séchage à l'ombre et enfin au soleil; feuilles comme condiment et aromatiser bière; cuisson de l'oie, gibier, marinade, court-bouillon; bon condiment des viandes rôties et spécialement de l'oie; à doses élevées, peut causer de graves intoxications parfois mortelles (hépatonéphrite accompagnée de convulsions); |
| ARTHROCNEMUM MACROSTACHYUM (MORIC.) | Arthrocnémum à gros épi | graines; jeunes tiges crues dans salades ou cuites ou conservées au vinaigre; jeunes tiges cuisinées en Grèce avec de l'huile d'olive, de l'ail et des plantes |

| | | |
|--|---------------------------|---|
| K.Koch | | aromatiques |
| ARTOCARPUS heterophyllus | Arbre à pain | chair blanche du fruit: crue, cuite, confite, pâte condimentaire; jeunes feuilles en légumes, les plus petits fruits en soupe; jeunes grappes de fleurs avec du sirop et de l'agar-agar; graines incorporées au curry; |
| ARUM dioscoridis | Arum | tubercules et feuilles cuits pendant de longues heures à plusieurs eaux ou au four |
| ARUM ITALICUM MILL. *subsp. italicum | Arum d'Italie | tubercules et feuilles cuits plusieurs heures dans plusieurs eaux ou au four; - chaleur ou séchage de la plante; ATTENTION: gorge peut enfler, entravant la respiration; grave inflammations des yeux; |
| ARUM MACULATUM L. | Gouet maculé | tubercules et feuilles cuits très longtemps dans plusieurs eaux ou au four; sève, fruits, plante fraîche toxiques par ingestion ou par contact avec la peau; Malgré sa toxicité, la racine de l'arum est comestible après épluchage et ébullition en plusieurs eaux. On en a extrait une fécule dont on a pu faire du pain. L'arum est une plante monocotylédone mais il fait exception à la règle des feuilles à nervures parallèles. Le corset de la fleur est appelé spathe. La fécondation est assurée par des moucheron qui pénétrant dans la spathe, y restent emprisonnés jusqu'à son flétrissement, les filaments qui en obstruent l'entrée ne leur permettant plus de sortir. Ils y trouvent un liquide nutritif qui les abreuve quand il ne les noie pas. Toutes les parties de la plante sont toxiques, surtout les tubercules et les fruits. L'absorption de ces derniers, souvent confondus avec des groseilles, entraîne des oedèmes de la bouche qui mettent plus d'une semaine à se résorber. Les principes toxiques viennent de cristaux d'oxalate de calcium. C'est son tubercule charnu qui donne à cette plante les noms de pain de lièvre, pain de crapaud, chou pané. |
| ARUNDO DONAX L. | Canne de Provence | grains cuits entiers ou grossièrement écrasés, ou bien moulus en farine; ils peuvent être grillés avant d'être moulus. Germes crus |
| ASARUM canadense | asaret du Canada | racine séchée au goût épicé et légèrement amer, remplace le gingembre; feuilles dans salades; |
| ASCLEPIAS syriaca L., ASCLEPIAS CORNUTI DECAISNE [nom. illeg.] | Asclépiade à la ouate | feuilles cuites à 2 eaux: les mettre dans l'eau froide et porter à ébullition; boutons floraux et fleurs épanouies cuits comme légume; très jeunes fruits cuits comme légume; latex durci des blessures de tige et feuilles: gomme à mâcher |
| ASCLEPIAS tuberosa | Asclépiade tubéreuse | racines cuites |
| ASPARAGUS ACUTIFOLIUS L. | Asperge à feuilles aiguës | jeunes pousses (asperges) crues seules ou dans une salade; ou cuites à l'eau ou à la vapeur ou conservées par lacto-fermentation asperge déconseillée en cas de cystite et de rhumatisme articulaire aigu; l'asparagine communique à l'urine une odeur caractéristique. Ne pas en donner aux nerveux (peut provoquer des insomnies et de l'agitation) et en cas d'inflammation des voies urinaires; Les baies rouges contiennent des saponines et sont dangereuses |
| ASPARAGUS OFFICINALIS L. *subsp. OFFICINALIS | Asperge | jeunes pousses (asperges) crues seules ou dans une salade; ou cuites à l'eau ou à la vapeur ou conservées par lacto-fermentation asperge déconseillée en cas de cystite et de rhumatisme articulaire aigu; l'asparagine communique à l'urine une odeur caractéristique. Ne pas en donner aux nerveux (peut provoquer des insomnies et de l'agitation) et en cas d'inflammation des voies urinaires; Les baies rouges contiennent des saponines et sont dangereuses |
| ASPARAGUS stipularis | Asperge | jeunes pousses (asperges) crues seules ou dans une salade; ou cuites à l'eau ou à la vapeur ou conservées par lacto-fermentation asperge déconseillée en cas de cystite et de rhumatisme articulaire aigu; l'asparagine communique à l'urine une odeur caractéristique. Ne pas en donner aux nerveux (peut provoquer des insomnies et de l'agitation) et en cas d'inflammation des voies urinaires; Les baies rouges contiennent des saponines et sont dangereuses |
| ASPARAGUS verticillatus | Asperge | jeunes pousses (asperges) crues seules ou dans une salade; ou cuites à l'eau ou à la vapeur ou conservées par lacto-fermentation asperge déconseillée en cas de cystite et de rhumatisme articulaire aigu; l'asparagine communique à l'urine une odeur caractéristique. Ne pas en donner aux nerveux (peut provoquer des insomnies et de l'agitation) et en cas |

| | | |
|--|--|---|
| | | d'inflammation des voies urinaires; Les baies rouges contiennent des saponines et sont dangereuses |
| ASPHODELINE lutea | Asphodéline jaune | racines cuites |
| ASPHODELUS ALBUS MILL. *subsp. ALBUS | Asphodèle blanc | tubercules et jeunes pousses (comme asperges) cuits dans plusieurs eaux; graines comme condiment oléagineux; tubercules désagréables; pour faire du pain; parfois pour faire de l'alcool; jeunes pousses à consommer avec modération; |
| ASPHODELUS FISTULOSUS L. | Asphodèle fistuleux | tubercules cuits dans plusieurs eaux |
| ASPHODELUS ramosus L. *subsp. ramosus, ASPHODELUS CERASIFER GAY | Asphodèle à fruits de la taille d'une cerise | tubercules et jeunes pousses cuits dans plusieurs eaux jeunes pousses à consommer avec modération |
| ASTER TRIPOLIUM L. *subsp. tripolium | Aster tripolium | feuilles charnues conservées au vinaigre |
| ASTRAGALUS BOETICUS L. | Astragale d'Andalousie | graines mûres grillées, moulues et en décoction comme café |
| ASTRAGALUS creticus | Astragale de Crète | gomme des tiges: Gomme adragante ou tragacathe utile |
| ASTRAGALUS GLYCYPHYLLUS L. | Astragale à feuilles de réglisse | feuilles pour thé |
| ASTRAGALUS HAMOSUS L. | Astragale à hameçon, | fruits crus dans salade (fruits avant maturité ressemblent à des vers); graines parfois pour remplacer le café |
| ASTRAGALUS SESAMEUS L. | Astragale faux sésame | graines comestibles |
| ASTRAGALUS tragacantha L. | Astragale de Marseille, Tragacathe | gomme des tiges: Gomme adragante ou tragacathe utile: on a découvert que cette gomme ne provenait pas de cette espèce, mais de l'ASTRAGALUS verus (montagnes Asie Mineure) |
| ATHAMANTA CRETENSIS L. | Athamanthe de Crète | fruits pour parfumer liqueurs |
| ATHAMANTA sicula | Athamante | racines |
| ATHAMANTA TURBITH (L.) BROTERO | Athamante | racines |
| ATRIPLEX glabriuscula Edmonston | Arroche presque glabre | feuilles crues pour salades. Feuilles cuites ou conservées par lacto-fermentation |
| ATRIPLEX HALIMUS L. | Pourpier de mer | jeunes pousses et feuilles un peu charnues à saveur un peu salée (dure aux lieux où elle pousse); jeunes pousses et feuilles cuites; feuilles un peu charnues conservées au vinaigre; feuilles salées (confites dans la saumure); jeunes pousses et feuilles crues dans salade composées (seules, elles ont tendance à irriter la gorge à cause de leurs saponines); il ne faut pas en abuser à l'état cru |
| ATRIPLEX HORTENSIS L. | Arroche des jardins | feuilles crues pour salades. Feuilles cuites ou conservées par lacto-fermentation. A consommer la plante comme les épinards. On peut les mêler à des feuilles d'oseille. |
| ATRIPLEX patula L. *subsp. patula | Arroche à feuilles larges | feuilles cuites comme les épinards, ou conservées par lacto-fermentation; feuilles crues très bonnes en salade |
| ATRIPLEX prostrata Boucher ex DC. *subsp. latifolia (Wahlenb.) Rauschert | Arroche hastée | feuilles crues pour salades. Feuilles cuites ou conservées par lacto-fermentation |
| AURICULARIA auricula-judae (L.) Schroet. | Auriculaire oreille de Judas | c'est le "champignon noir" chinois |
| AVENA FATUA L. *subsp. fatua | Folle avoine | grains en gruau ou en farine; énergétiques et réchauffants |
| AVENA SATIVA L. | avoine | grains consommés en bouillies (gruaux) ou aplatis entre 2 cylindres sous forme de flocons; rhizomes en décoction. farine pour pain et bouillies. |
| AVERRHOA carambola | Carambolier | fruit étanche la soif, cru, en salade, en gelée, en boisson, en confiserie; |
| BACOPA | Bacope | feuilles et tiges succulentes au goût légèrement piquant dans salades; |
| BALSAMITA major Desf. *subsp. major, CHRYSANTHEMUM BALSAMITA L. | Tanaisie balsamite | feuilles pour aromatiser les salades, potages et farces de gibier; plante pour aromatiser la bière |
| BAMBUSA metake | Bambou | grains cuits entiers ou grossièrement écrasés, ou bien moulus en farine; ils |

| | | |
|---|---------------------------|---|
| | | peuvent être grillés avant d'être moulus. Germe crus; pousses de bambou crues dans salade, débarrassées des enveloppes externes; grains pour préparer de la bière; partie interne des jeunes pousses conservée au vinaigre |
| BARBAREA verna (Mill.) Ascherson | Cresson de jardin | Très jeunes feuilles crues pour salades; Feuilles mûres comme addition aux salades; feuilles cuites à 2 eaux; Jeunes pousses florales crues ou légèrement cuites. |
| BARBAREA VULGARIS R. BR. *subsp. VULGARIS | Barbarée vulgaire | Très jeunes feuilles crues pour salades; Feuilles mûres comme addition aux salades; Feuilles cuites dans 2 eaux; bouillons; Jeunes pousses florales crues ou légèrement cuites. |
| BASELLA alba | Epinaud de Malabar | feuilles crues pour salades. Feuilles cuites |
| BASSIA scoparia (L.) Voss *subsp. scoparia | Kochia à balais | graines. Jeunes pousses agréables dans salades; jeunes pousses et feuilles cuites; saveur salée agréable des jeunes pousses; Rameaux feuillés pour envelopper fruits et salaisons. |
| BELLIS PERENNIS L. | Marguerite | feuilles crues dans salades mélangées à d'autres plantes; boutons floraux conservés au vinaigre; feuilles mélangées à d'autres légumes conservés par lacto-fermentation pour choucroute; feuilles cuites; fleurs pour hydromel, et pour décorer les salades |
| BERBERIS VULGARIS L. | Epine vinette | jeunes feuilles (à agréable saveur acidulée) ajoutées aux salades composées; fruits acides (oxyacantha) conservés au vinaigre (fruits verts) ou crus en petite quantité ou cuits en compote, sauce, gelée ou confiture; jus des fruits pour gelée; jeunes feuilles acidulées grignotées telles quelles en marchant; L'acide oxalique des feuilles pourrait, à haute dose, se montrer irritant pour l'organisme, ce qui serait dangereux en cas de troubles rénaux, hépatiques, lithiasiques ou arthritiques. |
| BERULA erecta (Hudson) Coville, SIUM ERECTUM HUDSON | Berle à feuilles étroites | feuilles en salade ou cuites |
| BETA MACROCARPA GUSS. | Bette à grosse graine | feuilles cuites |
| BETA VULGARIS L. *subsp. maritima Arcang. | betterave maritime | la racine toujours blanche est souvent assez charnue pour être intéressante; saveur très sucrée; il faut l'utiliser assez rapidement après son ramassage; Racine crue, râpée dans salades, ou cuite; si elle est ligneuse au centre, la cuire puis la passer au moulin à légumes pour en faire une purée. Feuilles crues ou cuites; Pétiole et la nervure principale des feuilles parfois suffisamment développés pour être employés comme des cardes, mais il arrive aussi que le pétiole soit coriace et inutilisable |
| BETA VULGARIS L. *subsp. VULGARIS | Betterave | racines crues râpées; cuites à l'eau et réduites en purée. Feuilles des variétés non industrielles comme légume ou dans salades; ces feuilles avec du vin doux, utilisées pour faire des confitures; racine tendre, feuilles et pétioles conservés par lacto-fermentation; racine grillée, moulue et en décoction comme café. Jeunes pousses que forment en hiver les tubercules, lorsqu'on les conserve en cave ou en serre, peuvent être mangées en salade. Fabrication du sucre: on lave les racines, on les découpe en fragments, on épuise ces fragments avec de l'eau chaude et on obtient ainsi un jus sucré; on purifie ce jus sucré en le traitant par la chaux et en le filtrant; puis on concentre le jus sucré en sirop par une ébullition à basse température; ensuite on chauffe méthodiquement, et l'on obtient la "masse cuite", mélange de petits cristaux et de sirop sucré non cristallisé; on sépare le sucre du sirop par turbinage; on reprend le sirop, on concentre en chauffant de nouveau et en turbinant; puis les nouveaux sirops sont encore de nouveau concentrés et turbinés; on a extrait ainsi du sucre de 2° jet et du sucre de 3° jet; ce qui reste constitue la "mélasse" |
| BETA VULGARIS L. *VAR. esculenta G. B. | Betterave rouge | betterave rouge cuite, crue finement râpée dans crudités; jus |
| BETULA pendula Roth., BETULA VERRUCOSA EHRH. | Bouleau | cambium (seconde écorce) parfois consommé fraîche, séchée, crue ou cuite; feuilles en infusion; sève: crue sirop, vin, vinaigre, ou boisson pétillante par fermentation (ajouter du sucre); toutes jeunes feuilles dans salades; |

| | | |
|---|----------------------------------|---|
| | | <p>sève: scier au printemps 1 branche de l'arbre; pour empêcher la fermentation, mettre 4-5 clous de girofle par litre de sève; quelques brindilles de bouleau dans une casserole pour que les soupes n'attachent pas; Comme on fait un vin de pêche ou de cerise, on peut préparer un apéritif de bouleau. Prendre cinquante à soixante grammes d'écorce et quelques jeunes branches, les laisser macérer pendant huit à dix jours dans un litre de vin rouge. Il suffit ensuite de filtrer et d'édulcorer avec du sucre ou du miel, selon le goût. Dans les pays nordiques où il est abondamment répandu, le bouleau était autrefois considéré comme un arbre miraculeux. Il suscitait d'innombrables utilisations alimentaires et médicinales. En Suède et en Laponie, on utilisait sa sève en guise de sucre. On peut facilement procéder à l'extraction de cette " liqueur " que les anciens appelaient " eau de bouleau ". Il suffit de couper une grosse branche au printemps, et d'y ligaturer une bouteille d'eau minérale en plastique. En une journée, la sève qui s'écoule remplit le récipient d'un liquide incolore, très pur, à la saveur délicatement acidulée. Cette sève diluée dans l'eau peut se conserver plusieurs mois au réfrigérateur sans s'altérer. On la laisse parfois fermenter telle quelle ou après adjonction de miel ou de sucre pour assurer une meilleure fermentation: ce vin de bouleau est pétillant et agréable; Fermentée, l'eau de bouleau devient une sorte de boisson pétillante comme du cidre, qu'on buvait autrefois dans les pays scandinaves. On assure également qu'en Russie, certaines peuplades tiraient du bouleau une sorte de pâte comestible qui aurait été mêlée au caviar. On dit aussi qu'en période de disette, on y fit même du pain et des flans avec de la farine de bouleau. Cet aliment de secours aurait assuré la survie de bien des populations villageoises affamées.</p> |
| BIDENS BIPINNATA L. | Bident bipenné | jeunes feuilles cuites comme légume |
| BIDENS pilosa L. | Bident | jeunes feuilles cuites comme légume |
| BIDENS TRIPARTITA L. | Chanvre d'eau | jeunes feuilles cuites comme légume. |
| BISCUTELLA CICHORIIFOLIA LOISEL. | Lunetière à feuilles de chicorée | partie extérieure de la racine crue ou cuite; feuilles cuites |
| BLITUM capitatum L., CHENOPODIUM CAPITATUM (L.) Ascherson | Chénopode à fleurs en tête | feuilles crues dans salades ou conservées par lacto-fermentation pour choucroute; petits fruits rouges crus |
| BLITUM virgatum L., CHENOPODIUM VIRGATUM (L.) JESSEN non Thunbg. | Chénopode effilé | feuilles crues dans salades ou conservées par lacto-fermentation pour choucroute |
| BOESENBERGIA rotunda | kaempférie | saveur épicée de ses racines aromatiques; dans plats cuisinés, potages verts, poissons et currys; |
| BOLETUS calopus Pers. | Bolet à beau pied | très amer |
| BOLETUS erythropus Pers. | Bolet à pied rouge | très amer |
| BOLETUS felleus Fr. | Bolet amer | très amer |
| BOLETUS luridus Sch. | Bolet blafard | comestible cuit |
| BOLETUS queletii Schulz. | Bolet de Quélet | comestible jeune |
| BONGARDIA chrysogonum | Bongardia | racine tubéreuse cuite. Feuilles cuites |
| BORRAGO OFFICINALIS L. | Bourrache officinale | <p>jeunes feuilles hachées, fleurs et sommet des tiges crues dans salades. Feuilles âgées cuites comme légume, farcies comme les feuilles de vigne, ou en beignets; feuilles conservées au vinaigre; comme condiment feuilles et sommités fleuries conservées par lacto-fermentation; fleurs pour parfumer boissons froides; bourrache coupée finement, pissenlit et cresson à parties égales= salade: le jus de ces plantes constitue un puissant dépuratif; fleurs et feuilles dans vin pour une saveur rafraîchissante; - ATTENTION: consommer les feuilles avec modération; Fleurs comestibles, à léger goût de concombre. Autrefois on faisait confire les fleurs dans un sirop de sucre parfumé à la rose ou bien on faisait sécher au four les fleurs saupoudrées de sucre fin. Les fleurs peuvent colorer en bleu le vinaigre d'alcool. Les feuilles sont comestibles en salade. Les Allemands utilisent la bourrache (fraîche ou desséchée) mêlée à l'aneth dans des potées au chou, des omelettes, des courts-bouillons. Les Anglais mêlent la bourrache et le vin de Bordeaux pour en faire un vin rouge aux herbes susceptible de dissiper les humeurs noires. Dans les contrées occidentales de la Méditerranée, on la consommait en potage</p> |

| | | |
|--|--------------------------|---|
| | | ou cuite à la manière des épinards. feuilles et tiges sentent le concombre; |
| BOUSSINGAULTIA cordifolia Ten. | Boussingaultie | feuilles cuites |
| BOVISTA nigrescens Pers. | Bovista noirâtre | comestible jeune |
| BOVISTA plumbea Pers. | Bovista couleur de plomb | comestible jeune |
| BRASSICA acephala DC. | chou vert | chou vert: feuilles et moelle de la tige |
| BRASSICA cretica | Chou de Crète | jeunes pousses, feuilles crues dans salades |
| BRASSICA ELONGATA EHRH. *SUBSP. ELONGATA THLNG. | Chou | feuilles crues dans salade ou cuites |
| BRASSICA JUNCEA (L.) Czern. | Moutarde brune | graines contiennent une huile comestible. Feuilles crues en addition de salades ou conservées par lacto-fermentation pour choucroute; graines comme condiment; racines confites au sel; feuilles très piquantes; |
| BRASSICA NAPUS (L.) METZG. *subsp. NAPUS | Navet | feuilles crues dans salades ou conservées par lacto-fermentation pour choucroute. Jeunes pousses tendres cuites au printemps |
| BRASSICA NAPUS (L.) METZG. *VAR. oleifera DC. | Colza | graines de Colza contiennent 40% d'huile comestible. |
| BRASSICA napus L. *subsp. rapifera Metzg. | Rutabaga, | racines charnues du Rutabaga, avant la pousse de la hampe florale, crues ou cuites; feuilles et racines conservées par lacto-fermentation pour choucroute |
| BRASSICA nigra (L.) W.D.J. Koch. | Moutarde noire | graines de Moutarde Noire pour préparer la moutarde. Pousses et jeunes feuilles crues ou cuites ou conservées par lacto-fermentation pour choucroute; rognons flambés, viande blanche, choucroute, salade de concombre, salade de laitue, farce. Fleurs et boutons floraux pour décorer les plats. Graines en pickles ou cornichons; mélangées avec du vinaigre de cidre pour obtenir une moutarde fraîche; Feuilles crues trop piquantes et amères; Longues racines tendres et charnues entre la fin de la première année de la plante et le début de la seconde, avant l'apparition de la hampe florale: crues, râpées ou coupées en morceaux ou bien cuites comme les navets; crues, leur saveur est piquante. A haute dose, les graines peuvent se montrer irritantes |
| BRASSICA OLERACEA L. | chou | feuilles crues dans salades, mais texture souvent coriace ou conservées par lacto-fermentation pour choucroute utilisation par les diabétiques; |
| BRASSICA oleracea L. con*var. Botrytis | chou-fleur | chou-fleur: inflorescence crue ou cuite |
| BRASSICA oleracea L. con*var. capitata | chou pommé | feuilles étroitement imbriquées avant leur complet développement crues en salade, plus digestes que cuites |
| BRASSICA oleracea L. con*var. Gemmifera | chou de Bruxelles | choux de Bruxelles: bourgeons se développant à l'aisselle des feuilles |
| BRASSICA oleracea L. con*var. Gongylodes | Chou rave | chou-rave: base renflée de la tige |
| BRASSICA OLERACEA (L.) DC. *SUBSP. OLERACEA L. *VAR. BOTRYTIS L. *SUB*VAR. CYMOSA LAM. | Brocoli | Broccoli: inflorescence charnue |
| BRASSICA OLERACEA (L.) DC. *SUBSP. OLERACEA L. *VAR. SYLVESTRIS L. | Navet sauvage | graines contiennent de l'huile comestible. Racines charnues, ramassées avant la pousse de la hampe florale, crues ou cuites. Feuilles crues dans salades; racine et feuilles conservées par lacto-fermentation pour choucroute |
| BRASSICA RAPA L. *subsp. rapa | Chou rave | graines du Navet contiennent de l'huile comestible. Racines charnues, ramassées avant la pousse de la hampe florale, crues ou cuites. Feuilles crues dans salades; racine et feuilles conservées par lacto-fermentation pour choucroute |
| BRASSICA TOURNEFORTII | Chou | graines contiennent de l'huile comestible |

| | | |
|---|----------------------------|---|
| GOUAN | | |
| BRYONIA ALBA L. | Bryone blanche | jeunes pousses cuites à l'eau |
| BRYONIA DIOICA JACQ. | Bryone dioïque | Jeunes pousses (parfaitement inoffensives) au printemps cuites à l'eau comme asperges; Toute la plante est toxique, en particulier la racine et les fruits. La bryone dont la racine contrefait parfois grossièrement la forme humaine était chère aux sorciers qui l'utilisaient pour fabriquer la Mandragore, petit monstre dont la possession assurait chance et richesse (la vraie mandragore est une solanacée vénéneuse introuvable en France). Une multitude de rites macabres étaient liés à cette opération magique. (voir le Petit Albert) On affirmait au dix-septième siècle que les animaux comme les lézards, les grenouilles, les crapauds avaient été vomis par des imprudents qui avaient absorbé quelques cuillerées d'infusion de bryone ou d'iris. Dans l'Antiquité, la racine était utilisée contre le tétanos et les baies comme dépilatoire pour les peaux de bêtes. |
| BUNIAS ERUCAGO L. | Bunias fausse roquette | feuilles de Fausse Roquette crues dans salades |
| BUNIAS ORIENTALIS L. | Bunias d'Orient | feuilles crues dans salades ou cuites |
| BUNIMUM BULBOCASTANUM L. *VAR. BULBOCASTANUM | Bunium noix de terre | racine renflée de la Noix de Terre crue avec modération, ou cuite (à l'eau, à la poêle ou sous la cendre); fruits comme condiment; saveur agréable. |
| BUNIMUM ferulaceum | Bunium | racine crue ou cuite; racine un peu amère; |
| BUPLEURUM FALCATUM L. *SUBSP. FALCATUM WOLFF. | Buplèvre des haies | jeunes feuilles cuites comme légume |
| BUPLEURUM ROTUNDIFOLIUM L. | Buplèvre à feuilles rondes | jeunes feuilles cuites comme légume |
| BUTOMUS UMBELLATUS L. | Butome en ombelle | rhizome charnu cru dans salades ou cuit |
| BUXUS SEMPERVIRENS L. | Buis commun | feuilles pour bière par macération (emploi pouvant être dangereux) |
| CAKILE MARITIMA SCOP. *subsp. MARITIMA | Cakilier maritime | Racine écrasée et mélangée à de la farine pour pain. Feuilles crues dans salades; Feuilles cuites; jeunes fruits crus dans salade ou cuits comme légume; feuilles souvent amères; Fleurs et jeunes fruits encore tendres crus |
| CALAMINTHA GRANDIFLORA (L.) MOENCH | Calament à grandes fleurs | employé pour remplacer la mélisse; feuilles et sommités fleuries pour infusion et aromatiser desserts; |
| CALAMINTHA nepeta (L.) Savi | Calament des champs | feuilles pour parfumer soupe de poisson et divers plats salés ou sucrés (goût de menthe); feuilles et sommités fleuries pour infusion |
| CALENDULA ARVENSISS L. *SUBSP. ARVENSISS | Souci sauvage | fleurs extérieures ligulées (pétales) fraîches ou séchées dans soupes, colorer le beurre et dans salades; boutons floraux conservés au vinaigre. On peut mêler les pétales du souci aux salades et confire ses jeunes boutons au vinaigre. Les pétales secs, à la senteur forte, donnent, pulvérisés, un aromate et colorant à essayer dans les usages habituels du safran. |
| CALENDULA OFFICINALIS L. | Souci des jardins | fleurs extérieures ligulées (pétales) dans soupes, colorer le beurre et dans salades; boutons floraux conservés au vinaigre; potage aux herbes, crème de légumes, omelette, salade décorative; |
| CALLA PALUSTRIS L. | Calla des marais | graines séchées et moulues en farine au goût désagréable; racines séchées, moulues, bouillies et séchées dans l'eau, puis séchées et moulues à nouveau et mélangées à d'autres farines. Ou racines séchées, moulues et très longtemps chauffées; fruits frais très irritants et toxiques; sève; feuilles et tige souterraine crues toxiques |
| CALLIGONUM aphyllum | Calligone | racines |
| CALLUNA VULGARIS (L.) HULL | Bruyère commune | sommités fleuries en décoction mélangées à du miel pour préparer une boisson fermentée et hydromel; feuilles aromatisent bière et thé; Parfois substituée au houblon pour la fabrication de la bière. Miel contient presque exclusivement des glucoses et en outre une substance plus ou moins visqueuse qui empêche le miel d'être facilement extrait des rayons de cire le contenant: ce miel est de qualité inférieure, pour pains d'épice; il fournit par fermentation, un excellent hydromel. En Grande-Bretagne, elle a été utilisée pour donner du goût à la bière. |

| | | |
|---|--|---|
| CALTHA PALUSTRIS L. *SUBSP. PALUSTRIS | Caltha des marais, Bassineau, Populage des marais | très jeunes pousses dans salades (mais elles deviennent très rapidement âcres et risquent d'irriter les muqueuses et provoquer, crues, des troubles intestinaux et nerveux); feuilles cuites dans plusieurs eaux pour gratin, soufflé, soupe...; la dessiccation élimine l'âcreté des feuilles, et les feuilles sèches peuvent encore être préparées en soupes; boutons floraux bouillis à 2 eaux conservés au vinaigre. cru, en trop grande quantité, ou chez des sujets sensibles, le populage peut être dangereux, avec des troubles gastro-intestinaux et nerveux; la cuisson prolongée à l'eau permet d'éliminer tout danger |
| CALVATIA excipuliformis (Pers.) Perdek. | Lycoperdon en forme de matras | comestible jeune |
| CALVATIA utrififormis (Bull.) Jaap. | Lycoperdon en forme d'outre | comestible jeune |
| CALYSTEZIA sepium (L.) R. Br. *subsp. sepium | Liseron des haies | rhizome cuit. |
| CALYSTEZIA soldanella (L.) Roem. & Schult. | Liseron soldanelle | jeunes tiges un peu charnues et jeunes pousses conservées au vinaigre |
| CAMASSIA quamash | Camassie | arracher les bulbes quand apparaissent les fleurs bleues; cru, bouilli ou cuit lentement; les bulbes cuits lient et aromatisent les sauces; les restes séchés au soleil entiers, ou conservés en pâté avec des baies pour l'hiver; bouillon: boisson sucrée; |
| CAMELINA SATIVA (L.) CRANTZ *SUBSP. SATIVA | Caméline cultivée | graines contiennent une huile grasse autrefois extraite et comestible |
| CAMPANULA LATIFOLIA L. | Campanule à feuilles larges | feuilles crues en salade ou cuites |
| CAMPANULA MEDIUM L. | Campanule à grosses fleurs | racine de la 1 ^o année charnue crue ou cuite pas trop longtemps; bouillie et servie en vinaigrette. feuilles crues en salade ou cuites |
| CAMPANULA persicifolia L. *subsp. persicifolia | Campanule à feuilles de pêcher | feuilles crues en salade ou cuites |
| CAMPANULA RAPUNCULOIDES L. *subsp. rapunculoides | Campanule fausse raiponce | racine de la 1 ^o année charnue crue ou cuite pas trop longtemps; bouillie et servie en vinaigrette. Feuilles crues en salade; |
| CAMPANULA RAPUNCULUS L. *subsp. rapunculus | Campanule raiponce | racine de la 1 ^o année charnue crue ou cuite pas trop longtemps; bouillie et servie en vinaigrette. Feuilles jeunes crues en salade; |
| CAMPANULA TRACHELIUM L. *subsp. trachelium | Campanule gantelée | racine de la 1 ^o année charnue crue ou cuite pas trop longtemps; bouillie et servie en vinaigrette. jeunes pousses en salade |
| CAMPANULA versicolor Andrews | Campanule versicolore | feuilles crues en salade ou cuites |
| CANNA indica | Arrowroot | tubercules ramassés avant le fleurissement bouillis ou rôtis |
| CANNABIS SATIVA L. | Chanvre cultivé | graines comestibles. Contiennent 30% d'huile siccative alimentaire extraite par simple pression; jeunes feuilles crues dans salade. |
| CAPPARIS ovata Desf. | Câprier | jeunes pousses cuites comme légume; boutons floraux cuits comme légumes ou conservés au vinaigre: les câpres; jeunes fruits conservés au vinaigre |
| CAPPARIS SPINOSA L. *subsp. spinosa | Câprier | jeunes pousses cuites comme légume; boutons floraux ou câpres cuits comme légume ou conservés au vinaigre avec un peu de sel; jeunes fruits conservés au vinaigre ou cuits. Plusieurs sortes de câpres selon la forme des boutons: la "câpre ronde" à boutons arrondis, d'un vert mêlé de rouge; la "câpre capucine" à boutons anguleux et d'un vert foncé; la "câpre plate" à boutons aplatis et d'un vert plus ou moins mêlé de rouge. On utilise aussi quelquefois les fruits du câprier qu'on recueille avant maturité et qu'on prépare de la même manière que les boutons: ils constituent alors les "cornichons de câprier" encore plus estimés que les câpres. |
| CAPSELLA BURSA-PASTORIS (L.) MEDIK. *SUBSP. BURSA- PASTORIS | Bourse à pasteur | Jeunes rosettes de feuilles au printemps en salade ou cuites en légume; Petites graines et racine broyées comme épice; Feuilles conservées par lacto-fermentation; jus exprimé frais; Petites fleurs blanches sucrées; saupoudrer 1 pincée de plante broyée dans les aliments; |

| | | |
|---|------------------------------|---|
| | | savoir du cresson; Sommet des inflorescences, fleurs et boutons floraux pour décorer les salades; Racine tendre crue comme le radis, mais plus fibreuse; hachée elle relève les plats de sa saveur piquante |
| CAPSICUM ANNUUM L. | Poivron | feuilles cuites; fruits: Poivrons comme condiment (Piments, Paprika, Chili) ou crus ou cuits: les poivrons rouge vif sont supérieurs aux verts moins mûrs; risotto, sauces, ratatouille niçoise, goulasch, salade, fromage blanc, colore en rose la mayonnaise |
| CAPSICUM frutescens L. | Piment enragé | le capsicum frutescens (piment enragé) sert à fabriquer le poivre de Cayenne et entre dans la composition du curry indien; |
| CARAGANA ARBORESCENS LAM. | Caragana | graines bien cuites |
| CARDAMINE AMARA L. *subsp. amara | Cardamine amère | feuilles cuites dans plusieurs eaux |
| CARDAMINE FLEXUOSA WITH. | Cardamine des bois | racines cuites assaisonnées de vinaigre. Feuilles crues cueillies en automne ou en hiver avec modération dans salades; feuilles piquantes; |
| CARDAMINE HIRSUTA L. | Cardamine hérissée | feuilles crues cueillies en automne ou en hiver avec modération dans salades; feuilles piquantes; |
| CARDAMINE IMPATIENS L. *subsp. impatiens | Cardamine impatiente | racines cuites assaisonnées de vinaigre. Feuilles crues avec modération dans salades; feuilles piquantes; |
| CARDAMINE PRATENSIS L. *SUBSP. PRATENSIS | Cresson des prés | feuilles cuites en soupe ou en légume comme le cresson, ou crues hachées dans salades, sauces et divers plats. Même usage que le cresson; feuilles piquantes; en garnitures de viandes. C'est l'une des meilleures salades sauvages à la saveur très piquante. Les feuilles sont plus tendres avant la floraison. Fleurs et inflorescences pour décorer les salades; Elle a été jadis cultivée comme plante potagère; Du fait de son huile essentielle, de très grandes quantités sont irritantes |
| CARDAMINOPSIS arenosa (L.) Hayek *subsp. arenosa | Arabette des sables | feuilles crues dans salades; feuilles agréables; |
| CARDIOSPERMUM halicacabum | Cardiosperme | feuilles cuites comme légume |
| CARDUUS CRISPUS L. *subsp. crispus | Chardon crépu | très jeunes feuilles ajoutées aux salades, les épines coupées; jeunes feuilles cuites; jeunes réceptacles crus ou cuits comme artichauts; fleurs séchées pour cailler le lait pour certains fromages |
| CARDUUS NUTANS L. *subsp. NUTANS | Chardon aux ânes | très jeunes feuilles ajoutées aux salades, les épines coupées; jeunes tiges pelées crues; moelle des tiges plus âgées crue ou bouillie quelques minutes dans de l'eau salée; jeunes réceptacles crus ou cuits comme artichauts; fleurs séchées pour cailler le lait pour certains fromages; |
| CARDUUS PERSONATA (L.) JACQ. *subsp. personata | Chardon bardane | jeunes plants parfois consommés par les montagnards |
| CARICA papaya Linn. | Papayer | semences conservées dans du vinaigre comme condiment; fruit mou rafraîchissant; |
| CARLINA ACANTHIFOLIA ALL. *SUBSP. ACANTHIFOLIA | Carline à feuilles d'acanthé | Réceptacle commun très épais et comestible, consommé comme les artichauts. Aussi avec du sucre, excellentes confitures avec le réceptacle. |
| CARLINA ACAULIS L. *subsp. ACAULIS | Carline à tige courte | jeunes réceptacles crus ou cuits comme les artichauts; feuilles pour faire cailler le lait. |
| CARLINA VULGARIS L. *SUBSP. VULGARIS | Carline commune | jeunes réceptacles crus ou cuits; racines ont goût de fenouil |
| CARPINUS BETULUS L. | Charme commun | graines pour huile comestible. |
| CARPOBROTUS ACINACIFORMIS (L.) N. E. BR. | Carpobrotus | feuilles et parties tendres des tiges cuites avec d'autres légumes; fruits mûrs crus |
| CARPOBROTUS EDULIS (L.) N. E. BR. | Figuier des Hottentots | feuilles et parties tendres des tiges cuites avec d'autres légumes; feuilles charnues de section triangulaire conservées au vinaigre; fruits mûrs crus: figue des Hottentots ou figue marine |
| CARTHAMUS TINCTORIUS L. | Safran des teinturiers | graines: huile extraite par simple pression; fleurs extérieures ligulées jaunes pour colorer nourriture |
| CARUM CARVI L. | Carvi | racines ramassées à la fin de la 1 ^o année de croissance cuites comme les carottes; jeunes feuilles cuites avec d'autres plantes comme légume et soupe; ou crues, hachées pour parfumer les salades; |

| | | |
|---|------------------------------------|---|
| | | fruits pour parfumer fromages, pains, pâtisseries, choucroute; racines et feuilles conservées par lacto-fermentation; fruits pour préparer la liqueur Kümmel; graines accompagnent porc, goulasch, choucroute, fromages (Gouda, Münster), pains (Pumpernickel), gâteaux, conserves au vinaigre; |
| CARYA illinoensis | Noix de Pécan | fruit: noix de pécan |
| CASTANEA SATIVA MILL. | Châtaignier commun | châtaignes crues, bouillies, rôties au four, confites au sucre, grillées à la poêle, séchées et réduites en farine ("polenta" corse): dans tous les cas retirer la peau brune astringente; châtaignes grillées, moulues et en décoction comme café; friandises: marrons glacés; crème de marrons; - conservation: les verser au fur et à mesure de la récolte dans des bassines remplies d'eau froide: les y laisser 20 heures; les laisser égoutter à l'abri du soleil, puis les placer par lits dans du sable sec; contre-indiquée aux diabétiques; les marrons sont de grosses châtaignes (variétés greffées) dont la graine n'a pas de partitions internes; |
| CASTANOSPERMUM australe | Châtaignier d'Australie | graines trempées puis rôties ou réduites en farine |
| CAUCALIS DAUCOIDES L. [1756/1759] | Caucalis à feuilles de carotte | feuilles cuites; saveur peu agréable |
| CEDRONELLA canariensis | Citronnelle des Canaries | feuilles: on en fait le thé des Canaries et on les ajoute à certains mélanges de thés; feuilles dégagent parfum de citron, de camphre, de cèdre |
| CEDRUS deodara | Cèdre déodar | rafraîchisseur d'ambiance efficace, désodorisant et insectifuge: ajouter de l'huile de cèdre à l'eau d'un vaporisateur et vaporiser la pièce |
| CEIBA pentandra | Ceiba | huile des graines comestible; |
| CELTIS AUSTRALIS L. | Micocoulier de Provence | fruits (de jaunâtre à brun foncé) crus, ou réduits en poudre, tamisés et mélangés à farines de céréales pour pain |
| CELTIS tourneforti | Micocoulier | fruits crus |
| CENTAUREA CALCITRAPA L. *VAR. CALCITRAPA | Centauree chausse trape | jeunes pousses cuites |
| CENTAUREA CYANUS L. | Bleuet des champs, Centauree bleue | broyé avec du sucre en pâtisserie; colorant naturel pour les crèmes; décore les salades |
| CENTAUREA JACEA L. | Centauree jacée | fleurs peuvent être employées pour faire cailler le lait. |
| CENTAUREA raphanina | Centauree | feuilles crues dans salades |
| CENTRANTHUS macrosiphon | Centranthe | feuilles, boutons floraux, inflorescences et sommets des tiges crus en addition aux salades |
| CENTRANTHUS RUBER (L.) DC. *subsp. ruber | Centranthe rouge | feuilles, boutons floraux, inflorescences et sommets des tiges crus en addition aux salades |
| CERASTIUM SEMIDECANDRUM L. | Céraiste à cinq étamines | plante jeune et tendre cuite comme légume |
| CERATONIA SILIQUA L. | Caroubier | graines broyées et tamisées en poudre (épaississant E 410); farine anti-diarrhéique pour les nourrissons; fruits: pulpe: gousses crues en recrachant graines et fibres; pulpe se mange en dessert et remplace le chocolat pour parfumer les aliments sans caféine; gousses: Caroubes mûres grillées, moulues et en décoction comme café; gousses mûres écrasées puis fermentées dans eau pour boisson; très jeunes feuilles; caroubes fermentées pour alcool; caroube en farine pour diabétique; |
| CERCIS SILIQUASTRUM L. *subsp. siliquastrum | Gainier, Arbre de Judée | boutons floraux conservés au vinaigre; boutons floraux et fleurs dans salades ou en beignets; jeunes fruits crus dans salade ou cuits. |
| CEREUS PERUVIANUS (BAUH., L.) MILLER | Cactus cierge | fruits crus et jus |
| CHAENOMELES JAPONICA (THUNB.) LINDL. ex Spach | Cognassier du Japon | fruits mûrs cuits en gelée et confiture |
| CHAEROPHYLLUM BULBOSUM L. *subsp. bulbosum | Chérophylle bulbeux | racine renflée et charnue dans les ragoûts, en purée ou en les faisant frire: mais supprimer avec soin les tiges et les feuilles car vénéneuses |
| CHAMAEDAPHNE calyculata | Chamaédaphné | feuilles pour thé |
| CHAMAEROPS humilis | Palmier nain | jeunes rejets à la base du tronc cuits; tiges tendres de jeunes rejets cuites |
| CHENOPODIUM ALBUM L. *subsp. album | Chénopode blanc | feuilles crues ou cuites, à saveur très délicate; graines bouillies (éliminer les saponines) consommées en bouillie ou en céréale, |

| | | |
|--|-------------------------------------|---|
| | | <p>ou moulues en farine pour les mélanger à de la farine de blé. Feuilles crues excellentes en salade; feuilles cuites à la vapeur ou comme les épinards; feuilles conservées par lacto-fermentation pour choucroute; Son usage comme légume remonte aux périodes préhistoriques dans toute l'Europe. Les graines étaient moulues en farine. Pendant la dernière guerre, on en a de nouveau mangé en Europe. On le prépare comme des épinards. Les indiens d'Amérique du nord préparaient du "pinole", sorte de bouillie de diverses graines, dont celles de divers chénopodes, écrasées et cuites à l'eau</p> |
| CHENOPODIUM ALBUM L. *var. viride G. G. | Chénopode vert | feuilles crues dans salades ou conservées par lacto-fermentation pour choucroute |
| CHENOPODIUM AMBROSIOIDES L. | Ambrosie du Mexique, Herbe aux vers | feuilles comme condiment sous le nom d'"epazote" et pour infusion |
| CHENOPODIUM BONUS-HENRICUS L. | Chénopode bon Henri | graines bouillies (pour éliminer les saponines) en gruau ou écrasées en bouillie, ou moulues en farine et mélangées à de la farine de blé pour galettes. Feuilles jeunes crues en salade; feuilles conservées par lacto-fermentation pour choucroute; feuilles dans pot-au-feu, farces et potages; feuilles, jeunes pousses et inflorescences en légume; jeunes tiges cuites à la vapeur comme asperges; même usage que l'épinard, mais beaucoup plus actif; Les Incas consommaient comme céréales les graines de la "quinoa", un chénopode andin dont les graines devaient elles aussi être débarrassées de leurs saponines avant de pouvoir être utilisées; Les oxalates solubles, qui se forment en particulier à la cuisson à partir de l'acide oxalique, sont irritants et les personnes souffrant de troubles rénaux ou hépatiques, d'arthritisme ou de lithiase devront s'abstenir de cette plante (comme des épinards), ou du moins la faire cuire à plusieurs eaux pour éliminer les principes délétères |
| CHENOPODIUM BOTRYS L. | Chénopode botrys | feuilles pour infusion; graines bouillies ou moulues en farine |
| CHENOPODIUM FICIFOLIUM Smith | Chénopode à feuilles de figuier | graines grillées en condiment. Feuilles crues dans salades ou conservées par lacto-fermentation pour choucroute |
| CHENOPODIUM MURALE L. | Chénopode des murs | feuilles crues dans salades ou conservées par lacto-fermentation pour choucroute |
| CHENOPODIUM QUINOA WILLD. | Chénopode quinoa | graines bouillies (contiennent des saponides: changer l'eau en cours de cuisson). Feuilles crues dans salades ou conservées par lacto-fermentation pour choucroute; graines pour bière par fermentation |
| CHENOPODIUM RUBRUM L. *subsp. rubrum *var. rubrum | Chénopode rouge | feuilles en légume comme épinards |
| CHENOPODIUM URBICUM L. | Chénopode des villages | feuilles crues dans salades ou conservées par lacto-fermentation pour choucroute |
| CHIMAPHILA MACULATA (L.) PURSH | Chimaphile maculée | feuilles pour thé amer |
| CHIMAPHILA UMBELLATA (L.) W.P.C. Barton | Chimaphile en ombelle | feuilles pour thé amer |
| CHONDRILLA chondrilloides (Ard.) H.Karst., CHONDRILLA PRENANTHOIDES (Scop.) VILL. | Chondrille fausse chondrille | jeunes rosettes de feuilles en salade; jeunes pousses cuites à la vapeur; |
| CHONDRILLA JUNCEA L | Chondrille à tige de jonc | jeunes rosettes de feuilles et jeunes pousses en salade; jeunes pousses cuites à la vapeur; capitules comme décoration comestible |
| CHONDRILLA ramosissima | Chondrille | jeunes rosettes de feuilles en salade; jeunes pousses cuites à la vapeur; |
| CHORISPORA tenella | Chorispora | feuilles crues dans salades |
| CHROZOPHORA TINCTORIA (L.) A. JUSS. | Croton des teinturiers | suc ("tournesol des drapeaux") pour colorer les fromages de Hollande |
| CHRYSOSPLENIUM ALTERNIFOLIUM L. | Dorine à feuilles alternes | feuilles crues dans salades ou cuites |
| CHRYSOSPLENIUM OPPOSITIFOLIUM L. | Dorine à feuilles opposées | feuilles crues dans salades ou cuites |

| | | |
|--|-------------------------------|--|
| CICER ARIETINUM L. | Pois chiche | graines: pois chiches mangés entiers, en soupes ou en purée, ou broyées en farine (pains: "panisses" à Marseille et la "socca" à Nice); exsudation nocturne de la plante recueillie utilisée comme vinaigre et pour boissons rafraîchissantes; graines torréfiées comme café; |
| CICERBITA ALPINA (L.) WALLR. | Laitue des Alpes | grandes feuilles tendres en salade; feuilles amères; tiges comestibles |
| CICHORIUM ENDIVIA L. *SUBSP. ENDIVIA | Endive | toutes jeunes feuilles blanchies par buttage en salade |
| CICHORIUM ENDIVIA L. *SUBSP. PUMILUM (Jacq.) Cout. | Chicorée à rameaux divariqués | toutes jeunes feuilles blanchies par buttage en salade |
| CICHORIUM INTYBUS L. *subsp. intybus | Chicorée commune | racines cuites à plusieurs eaux ou à la vapeur. Très jeunes feuilles dans salade. Feuilles cuites à plusieurs eaux; boutons floraux conservés au vinaigre; racine et feuilles conservées par lacto-fermentation; fleurs dans salade; racine grillée, moulue et en décoction comme café; Chicorée (neutralise les effets excitants du café), à dose modérée; jeunes pousses: endives; |
| CICHORIUM spinosum | Chicorée | jeunes feuilles en salade |
| CINNAMOMUM zeylanicum B. | Cannelle de Ceylan | parfume: bouillon de légume, dessert, entremet, riz au lait, vin chaud, compote de fruits; les cylindres d'écorce: la cannelle, aromatisent la cuisine; l'huile des feuilles, de l'écorce, des tiges et des racines relèvent aliments et parfums |
| CIRSIUM ARVENSE (L.) SCOP. *var. arvense | Chardon des champs | jeunes tiges pelées crues; réceptacles crus ou cuits avant l'apparition des fleurs; fleurs séchées pour cailler le lait. |
| CIRSIUM ERIOPHORUM (L.) SCOP. *SUBSP. ERIOPHORUM *VAR. ERIOPHORUM | Chardon aux ânes | jeunes tiges pelées crues; réceptacles crus ou cuits avant l'apparition des fleurs |
| CIRSIUM MONSPESSULANUM (L.) Hill *subsp. monspessulanum | Chardon de Montpellier | Très jeunes feuilles ajoutées aux salades après avoir coupé les épines; feuilles cuites avec leur pétiole et leur nervure centrale charnue; |
| CIRSIUM OLERACEUM (L.) SCOP. | Branc ursine sauvage | racines avant que la hampe florale ne se développe, crues ou cuites. Très jeunes feuilles ajoutées aux salades après avoir coupé les épines; feuilles cuites avec leur pétiole et leur nervure centrale charnue; nervure centrale peut s'employer comme les cardes, en gratin; jeunes tiges pelées crues; réceptacles crus ou cuits avant l'apparition des fleurs; racines: goût agréable |
| CIRSIUM PALUSTRE (L.) SCOP. | Cirse des marais | jeunes tiges pelées crues; réceptacles crus ou cuits avant l'apparition des fleurs. |
| CIRSIUM SPINOSISSIMUM (L.) SCOP. *subsp. spinosissimum | Cirse très épineux | jeunes tiges pelées crues; réceptacles crus ou cuits avant l'apparition des fleurs |
| CIRSIUM tuberosum (L.) All. | Cirse bulbeux | réceptacles crus ou cuits avant l'apparition des fleurs; racines cuites |
| CISTUS ALBIDUS L. | Ciste blanchâtre | feuilles pour thé |
| CISTUS LADANIFERUS L. *subsp. ladanifer | Ciste ladanifère | feuilles mastiquées; gomme: Ladanum utile; feuilles pour thé |
| CISTUS SALVIFOLIUS L. | Ciste à feuilles de sauge | feuilles pour thé |
| CISTUS VILLOSUS L. *SUBSP. INCANUS L. | Ciste | feuilles pour thé |
| CITRULLUS COLOCYNTHIS SCHRAD. | Coloquinte | amandes des graines renferment une huile grasse comestible; saveur des amandes agréable; jeune fruit percé puis bouilli dans 7 eaux successives puis conservé au vinaigre ou confit au sucre; |
| CITRULLUS lanatus (Thunb.) Matsum. & Nakai, CITRULLUS VULGARIS SCHRAD. | Pastèque | fruit à pulpe rouge et sucrée: Pastèque ou Melon d'eau |
| CITRUS AURANTIUM L. *SUBSP. AURANTIUM | Oranger doux | écorce du fruit dans la composition de plusieurs liqueurs (et du "curaçao"). Jeunes fruits encore verts confits. |

| | | |
|--|---|---|
| | | Fleurs distillées: "eau de fleurs d'oranger" |
| CITRUS AURANTIUM L. *SUBSP. BIGARADIA LOISEL. | Bigaradier | fruits: bigarades ou oranges amères; eau de fleur d'oranger utilisée en pâtisserie; |
| CITRUS clementina | Clémentine | fruit: la clémentine; |
| CITRUS limon (L.) Burm. f. | Citronnier | condiment dans de nombreuses préparations culinaires, boisson (limonade) |
| CITRUS MEDICA L. | Cédratier | fruit pour fruit confit |
| CLAVARIADELPHUS pistillaris (L.) Donk. | Clavaire en pilon | comme condiment |
| CLAYTONIA PERFOLIATA DONN. *subsp. perfoliata | Claytonie perfoliée | feuilles, pétioles et tiges crues excellentes dans salades. Feuilles cuites; racines charnues bouillies ont goût de châtaigne d'eau; |
| CLEMATIS FLAMMULA L., Clematis flammula L. *subsp.flammula *var.flammula | Clématite brûlante | jeunes pousses bouillies ou blanchies à l'eau bouillante et conservées au vinaigre. |
| CLEMATIS VITALBA L. | Clématite des haies | jeunes pousses bouillies à plusieurs eaux consommées comme asperges, ou blanchies à l'eau bouillante et conservées au vinaigre. La plante adulte peut être irritante, le simple contact peut provoquer des dermatites chez les personnes sensibles; les jeunes pousses ne le sont plus du tout une fois cuites; |
| CLINOPODIUM vulgare L. *subsp. vulgare | Calament clinopode, Sarriette clinopode | petites feuilles cuites. |
| CLITOCYBE infundibuliformis (Schaeff.) Quél. | Clitocybe en entonnoir | chapeau comestible |
| CLITOCYBE nebularis (Batsch.) Kumm. | Clitocybe nébuleux | quelque fois indigeste ou laxatif |
| CLITOCYBE odora (Bull.) Kummer | Clitocybe odorant anisé | du fait de la forte odeur d'anis, mélanger à d'autres espèces |
| CNICUS BENEDICTUS L. | Chardon béni | feuilles, fleurs et racines; la partie aérienne donne de l'amertume aux liqueurs. les tiges peuvent être utilisées dans la fabrication de la bière |
| COCHLEARIA ANGLICA L. | Cranson d'Angleterre | feuilles dans salades ou conservées par lacto-fermentation |
| COCHLEARIA DANICA L. | Cochléaire du Danemark | feuilles dans salades ou conservées par lacto-fermentation |
| COCHLEARIA OFFICINALIS L. | Cochléaire officinale | feuilles crues dans salades ou conservées par lacto-fermentation. |
| COCHLEARIA pyrenaica DC. | Cranson des Pyrénées | feuilles dans salades ou conservées par lacto-fermentation |
| COCHLEARIA scotica | Cranson d'Ecosse | feuilles dans salades ou conservées par lacto-fermentation |
| COCOS nucifera | Noix de coco | on cuit le cœur de palmier (stipe terminal); la sève est recueillie pour le sucre de palme: fermentée pour le vin de palme, distillée en un alcool: l'arrack; la noix de coco contient une chair blanche comestible, et un lait rafraîchissant absorbé graduellement par la chair en mûrissant; |
| COLA nitida | Arbre à kola | noix de cola: aromatise les aliments |
| COLLYBIA fusipes (Bull.) Quél. | Collybie à pied en fuseau | seul le chapeau jeune est comestible jeune; il faut enlever le pied |
| COLOCASIA esculenta | Colocasie comestible | racine du Taro cuite simplement; bouillie, cuite à la vapeur ou découpée et frite; feuilles, pédoncules, tiges, pétioles cuits; inflorescence avec spadice cuits |
| COMMELINA communis | Comméline commune | jeunes feuilles crues dans salades. Feuilles âgées cuites; fleurs bleu vif dans salade |
| COMMIPHORA mukul (Hook ex Stocks) Eugl. | Baumier | myrrhe= gomme résine suintant de fissures naturelles ou d'incisions pratiquées dans son écorce; liquide jaunâtre, ou brun roux |
| CONOPODIUM MAJUS (GOUAN) Loret. & B. | Conopode élevé, Terre noix | racine agréable et nutritive crue modérément, ou bouillie, ou rôtie à la poêle ou sous la cendre; |
| CONRINGIA ORIENTALIS (L.) Dumort | Roquette d'Orient | feuilles dans salades ou cuites |
| CONYZA canadensis (L.) Cronquist, ERIGERON CANADENSE L. | Vergerette du Canada | jeunes pousses cuites à l'eau |
| COPRINUS atramentarius (Bull.) Fr. | Coprin noir d'encre | comestible, mais provoquant des symptômes alarmants (nausées, palpitations) lorsqu'il est consommé avec de l'alcool. On l'utilisait d'ailleurs autrefois dans le |

| | | |
|---|---|--|
| | | traitement de l'alcoolisme. |
| COPRINUS comatus (Mull.) Pers. | Coprin chevelu | bon comestible jeune, tant que les lames sont blanches |
| CORCHORUS OLITORIUS L. | Corète comestible | feuilles fraîches ou séchées et réduites en poudre pour soupes |
| CORDYLINE australis | Cordyline | feuilles tendres donnent du goût au riz; on en enveloppe le poisson pour le cuire; racines comestibles et, fermentées, donnent une boisson; |
| CORIANDRUM SATIVUM L. | Coriandre | feuilles fraîches dans salades et soupes; fruits séchés comme condiment: le Coriandre; fruits pour aromatiser liqueurs; marinade, cornichons, champignons à la grecque, liqueur, sauce, boudin; tiges dans les plats de haricots ou les soupes |
| CORNUS MAS L. | Cornouiller mâle | fruits: "Cornouilles" encore fermes conservés dans la saumure ou cuites en confiture et tartes ou bien mûres crues ou pressées et fermentées; en compotes et gelées et en sirop; fleurs pour parfumer alcool. |
| CORNUS suecica | Cornouiller de Suède | fruits rouges crus mais insipides |
| CORONILLA CORONATA L. | Coronille des montagnes | parties souterraines fraîches fétides comme les fleurs, mais, desséchées, la plante est au contraire aromatique |
| CORYDALIS bulbosa | Corydalle bulbeuse | tubercules; |
| CORYLUS AVELLANA L. | Noisetier commun | graines: noisettes, crues, légèrement grillées et hachées ou broyées en beurre végétal. Renferment 60% d'huile comestible extrêmement fine extraite par simple pression |
| CORYLUS colurna | Noisetier de Turquie, Coudrier de Byzance, Coudrier du Levant | graines: noisettes, crues, légèrement grillées et hachées ou broyées en beurre végétal. Renferment 60% d'huile extrêmement fine extraite par simple pression |
| CORYLUS contorta | Noisetier tortillard | graines: noisettes, crues, légèrement grillées et hachées ou broyées en beurre végétal. Renferment 60% d'huile extrêmement fine extraite par simple pression |
| CORYLUS maxima purpurea | Noisetier pourpre | graines: noisettes, crues, légèrement grillées et hachées ou broyées en beurre végétal. Renferment 60% d'huile extrêmement fine extraite par simple pression |
| COTINUS coggygia Scop. | Fustet, Arbre à perruque | feuilles cuites; |
| CRAMBE grandiflora | Crambe | feuilles crues coupées avec modération dans salades; jeunes pousses cuites |
| CRAMBE HISPANICA L. | Crambe d'Espagne | feuilles crues coupées avec modération dans salades; jeunes pousses cuites |
| CRAMBE MARITIMA L. | Crambe maritime | feuilles crues coupées avec modération dans salades; feuilles meilleures cuites dans soupes; jeunes pousses blanches et pétioles épais cuits; tiges blanchies par buttage crues ou cuites |
| CRAMBE orientale | Crambe oriental | feuilles crues coupées avec modération dans salades; jeunes pousses cuites; racine crue comme condiment |
| CRAMBE tataria | Crambe | racine crue ou cuite. Feuilles crues coupées avec modération dans salades; jeunes pousses cuites; racine conservées par lacto-fermentation |
| CRATAEGUS AZAROLUS L. *subsp. azarolus *var. azarolus | Aubépine azérolier | très jeunes feuilles en salade; fleurs dans salade ou desserts; fruits rouges (Azeroles) crus ou cuits et en gelée |
| CRATAEGUS MONOGYNA Jacq. *subsp. monogyna *var. monogyna | Aubépine monogyne | très jeunes feuilles en salade; fleurs dans salade ou desserts; fruits rouges bouillis et débarrassés de peau et pépins |
| CRATAEGUS OXYACANTHA L. *VAR. OXYACANTHA | Aubépine commune | très jeunes feuilles crues telles quelles ou en salade; fleurs dans salade ou desserts; fruits rouges bouillis et débarrassés de peau et pépins, passés au moulin à légumes pour préparer une purée que l'on mélangera à de la farine pour bouillies, galettes ou pain. On tirait autrefois des fruits ("cenelles") une boisson fermentée très enivrante. |
| CREPIS auriculifolia | Crépide, Crépis | jeunes rosettes de feuilles en salade |
| CREPIS capillaris (L.) Wallroth | Crépide verdâtre | quelques feuilles ajoutées aux salades; feuilles cuites à 2 eaux comme légume |
| CREPIS VESICARIA L. *SUBSP. TARAXACIFOLIA | Crépide, Crépis | jeunes rosettes de feuilles comme salade de printemps |

| | | |
|--|---------------------------------|---|
| (Thuill.) Thell. ex Schinz & R.Keller | | |
| CREPIS VESICARIA L. *SUBSP. VESICARIA | Crépide à feuilles de pissenlit | jeunes rosettes de feuilles en salade |
| CRITHMUM MARITIMUM L. | Crithme maritime | feuilles crues dans salades; cuites et mangées comme légumes; feuilles charnues conservées au vinaigre; potages d'herbes, farces, sauce froide; feuilles piquantes mais sucrées et salées; fruits comme épice pour relever les sauces; |
| CROCUS cancellatus | Crocus | cormes (bulbes) crus ou cuits; cormes agréables |
| CROCUS SATIVUS L. | Safran | stigmates rouge orange, le Safran, comme condiment et comme colorant, à n'utiliser qu'en très petite quantité; colore le riz, paella, hors-d'œuvre, bouillabaisse calamar, moules à la provençale; Mourtairol périgourdin: dans 1.5 litre de bouillon de poule, faire fondre 1g de safran; verser chaud et peu à peu sur un matelas de fines tranches de pain de campagne garnissant la soupière, jusqu'à ce que le pain ne puisse plus absorber de liquide; mettre à four doux pendant 1/2 heure en arrosant de bouillon pour que le pain ne puisse se dessécher. Servir dans la soupière. peut devenir narcotique à haute dose; il faut plus de 5000 stigmates (1700 fleurs) pour faire 25g de safran séché; |
| CROCUS serotinus | Crocus | stigmates colorent et aromatisent la nourriture, mais à n'utiliser qu'en très petite quantité |
| CROCUS sieberi | Crocus | cormes (bulbes) crus ou cuits; cormes agréables; |
| CRUCIATA laevipes Opiz, GALIUM CRUCIATA (L.) SCOP. | Gaillet croissette | Espèce au fleurs jaunes. Cette plante servait à faire cailler le lait. Une petite brassée de ses fleurs suffisent à faire "prendre" le lait qui se colore en jaune doré et se parfume en une saveur au goût sucré. |
| CUCUBALUS BACCIFER L. | Cucubale à baies | jeunes plantes mises à tremper dans eau froide et cuites en légumes ou en soupes, ou conservées par lacto-fermentation |
| CUCUMIS MELO L. *subsp. melo | Melon | le Melon cru est excellent; contre-indiqué aux diabétiques, entéritiques, dyspeptiques; |
| CUCUMIS SATIVUS L. | Concombre cultivé, Cornichon | fruit immature cru, cuit ou sous forme de cornichons; La récolte du cornichon destiné à être conservé au vinaigre s'effectue quand le fruit atteint 5 à 8 cm de longueur, c'est-à-dire avant sa pleine maturité (les cornichons que l'on prépare "à la russe" - avec une fermentation lactique - sont, eux, récoltés plus gros). En France, on consomme traditionnellement le cornichon confit au vinaigre. Pour le préparer, on le brosse (pour retirer les poils superficiels), puis on le recouvre de sel pendant 24 heures, afin qu'il dégorge: sous l'influence de la forte pression osmotique due au sel, son eau de constitution sort des cellules végétales. Une fois égoutté soigneusement, le cornichon est plongé dans du vinaigre aromatisé: au bout de 3 à 4 semaines, ce vinaigre va progressivement imprégner le cornichon, il aura pris la place de son eau de constitution initiale. |
| CUCURBITA PEPO L. *subsp. PEPO | Courgette, Patisson | fleurs farcies ou cuites en beignet; chair cuisinée en plats salés ou sucrés; les graines de potiron sont grillées; huile comestible |
| CUMINUM CYMINUM L. | Cumin | fruits (ou semences) comme épice; plats nord-africains, grec, agneau rôti, couscous, haricots; aromatiser conserves au vinaigre et liqueurs ATTENTION: consommé en excès, peut provoquer des nausées |
| CURCUMA longa L. | Curcuma, Arrowroot | racines séchées appelées parfois "safran" relèvent et colorent poudres de curry, plats indiens et pickles; jeunes pousses et inflorescences en légume; |
| CYCLOLOMA ATRIPLICIFOLIUM (Spreng.) COULT. | Cyclolome | graines |
| CYDONIA OBLONGA MILL. | Cognassier commun | fruits: Coings immangeables crus mais cuits en gelée ou pâte, aromatisé liqueurs, tartes aux pommes, confitures, gelées et viandes; |
| CYMBALARIA muralis G. Gaertn., B. Mey. & Scherb. *subsp. muralis, LINARIA CYMBALARIA (L.) MILLER | Ruine de Rome | plante crue |
| CYNARA CARDUNCULUS L. | Artichaut sauvage | pétiotes et nervures centrales des feuilles cuites comme les côtes de bette (les faire bouillir dans l'eau pour retirer leur amertume); capitules immatures (avant la floraison) crus ou cuits; limbe des feuilles extrêmement amer. |

| | | |
|---|--|--|
| | | fleurs pour cailler le lait pour certains fromages |
| CYNARA humilis | Artichaut | capitules immatures crus ou cuits |
| CYNARA scolymus L. | Artichaut | bractées lavées; capitules immatures (avant la floraison) crus ou cuits; fleurs pour cailler le lait pour certains fromages |
| CYNOGLOSSUM OFFICINALE L. | Cynoglosse officinal | feuilles crues dans salades |
| CYPERUS ESCULENTUS L. *subsp. esculentus *var. esculentus | Souchet comestible, Amande de terre, Chufa | tubercules crus tels quels, grillés ou cuits à l'eau, ou rôtis; ou séchés en Espagne, les tubercules se nomment "chufas", avec lesquels on prépare une boisson, la "horchata de chufas"; par pression des tubercules: huile grasse alimentaire; graines torréfiées, puis moulues et préparées comme café; |
| CYPERUS ROTUNDUS L. *subsp. rotundus | Souchet officinal | tubercules cuits qui, frais dégagent une odeur forte, disparaissant au séchage |
| CYTISUS scoparius (L.) Link *subsp. scoparius *var. scoparius, | Genêt à balais | boutons floraux après macération 12h dans forte saumure puis rincés conservés au vinaigre comme les câpres; graines grillées, moulues et en décoction comme café; sommités pour rendre la bière amère; Les fleurs peuvent s'ajouter à des salades. |
| DACTYLORHIZA maculata (L.) Soó *subsp. maculata, ORCHIS MACULATA L. *SUBSP. MACULATA. | Orchis tacheté | tubercules en bouillie pour Salep (voir ORCHIS morio) |
| DACTYLORHIZA saccifera | Dactylorhiza | tubercules en bouillie pour Salep (voir ORCHIS morio) |
| DAUCUS CAROTA L. *subsp. carota | Carotte | racine ramassée à la fin de la 1 ^o année de croissance avant le développement de la tige florale: crue ou cuite. Jeunes feuilles crues dans salades; fruits dans salades de fruits et desserts; entiers ou écrasés; ombelles crues; racines et fanes conservées par lacto-fermentation pour choucroute; racine grillée, moulue et en décoction comme café; fleurs pour fabriquer une liqueur: "huile de Vénus". Fleurs pour décorer les salades; ne jamais peler les carottes, mais les gratter ou les brosser sous un jet d'eau froide |
| DESCURAINIA sophia (L.) Webb. ex Prantl. | Sisymbre sagesse | jeunes pousses et feuilles crues dans salades, mais meilleures cuites; graines comme épice |
| DIANTHUS CARYOPHYLLUS L. | Oeillet commun | fleurs odorantes pour aromatiser boissons et desserts, potages, sauces, sirop, vinaigre, liqueur. "sirop d'oeillet" qui entre dans la composition de potions cordiales; |
| DICTAMNUS ALBUS L. | Dictamne blanc, Buisson ardent | sorte de thé en laissant infuser les feuilles. essences de fleurs et racines relèvent liqueurs et parfums. Par temps chaud et sec, l'essence qui se dégage de la plante peut s'enflammer ou crépiter si l'on approche une flamme |
| DIGITARIA SANGUINALIS (L.) SCOP. | Digitaire sanguine | grains petits mais comestibles |
| DILLENIA indica | Dillénie | sépales juteux et acides: en légume et aromatisent boissons et confitures; le fruit figure dans les currys malais. |
| DIOSPYROS KAKI L. F. | Kaki | fruits rouge orangé très mûrs (blets) crus ou séchés; feuilles pour parfumer les conserves de Radis au vinaigre; feuilles pour thé; graines torréfiées comme succédané du café |
| DIOSPYROS LOTUS L. | Plaqueminier d'Europe | fruits jaunes très mûrs (blets) crus ou séchés; feuilles pour thé; graines torréfiées comme succédané du café. |
| DIPLOTAXIS ERUCOIDES (L.) DC. *subsp. erucoïdes | Diplotaxis fausse roquette | feuilles crues en addition dans salades, mais très piquantes. Feuilles cuites meilleures; |
| DIPLOTAXIS TENUIFOLIA (L.) DC. | Diplotaxis à feuilles ténues | feuilles cuites de préférence; la farine de ses graines peut remplacer celle de la moutarde. Son abus peut être dangereux |
| DISCIOTIS venosa (Pers.) Boud. | Pézize veinée | odeur chlorée disparaissant après cuisson |
| DRACOCEPHALUM AUSTRIACUM L. | Dracocéphale d'Autriche | Feuilles pour infusion |
| DRACOCEPHALUM RUYSCHIANA (BOERH.) L. | Dracocéphale de Ruysch | Feuilles pour infusion |
| DROSERA INTERMEDIA | Rossolis | jus de la plante fait cailler le lait |

| | | |
|---|--------------------------------|---|
| HAYNE | intermédiaire | |
| DROSERA LONGIFOLIA L. [nom. rej. prop.] | Rossolis à feuilles longues | jus de la plante fait cailler le lait |
| DROSERA ROTUNDIFOLIA L. | Drosera | jus de la plante fait cailler le lait |
| DRYAS OCTOPETALA L. | Dryade à huit pétales | feuilles pour thé |
| DUCHESNEA INDICA (ANDR.) FOCKE | Duchesnea | fruits crus |
| DURIO zibethinus | Durion | fruit cru comme tonique contre la chaleur, fermenté comme condiment; non mûr: en légume; les graines peuvent se rôtir ou se frire; fruit; odeur pénétrante de fromage avancé et d'oignon |
| ECHINOPHORA SPINOSA L. | Echinophore épineuse | tige souterraine et racine comme légumes |
| ECHIUM VULGARE L. *SUBSP. VULGARE | Vipérine commune | Dans le Midi, les feuilles sont consommées dans la salade composée appelée " mesclun " |
| EICHHORNIA crassipes | Jacinthe d'eau | jeunes feuilles et pétioles cuits; inflorescences cuites |
| ELAEAGNUS ANGUSTIFOLIA L. | Olivier de Bohême | fruits d'un brun rougeâtre crus à sucer |
| ELAEIS guineensis | Palmiste épineux | pousses centrales des inflorescences mâles se mangent, la sève sert à faire sucre et vin de palme; huile de palme du péricarpe du fruit; |
| ELETTARIA cardamomum Maton | Cardamome | gousses donnent une épice coûteuse: la cardamome vendue verte, blanchie ou séchée au soleil; graines: ingrédient important du "garam masala" indien, du "baharat" arabe, du "berbere" éthiopien, des poudres de curry, des pilafs et de divers plats cuisinés; les Bédouins en aromatisent le café, les Danois leur pain fantaisie; on les mâche pour rafraîchir l'haleine; |
| ELSHOLTZIA ciliata | Elsholtzie | jeunes plantes cuites comme légume |
| ELYTRIGIA repens (L.) Desv. ex Nevski *subsp. repens TRITICUM repens L. | AgrChiendent officinal | rhizome séché, moulu et tamisé en une sorte de farine pour bouillies; ou cru à mâcher; jeunes extrémités du rhizome crues; grains comestibles |
| EMEX spinosa | Emex | feuilles cuites |
| EMPETRUM NIGRUM L. *subsp. nigrum | Camarine noire | baies noires crues après les premières gelées ou séchées ou congelées; jus des baies |
| EPHEDRA DISTACHYA L. *SUBSP. DISTACHYA | Raisin de mer | fruit rouge cru |
| EPILOBIUM ANGUSTIFOLIUM L. | Epilobe à feuilles étroites | jeunes pousses et jeunes feuilles cuites (à la vapeur ou à l'eau en légume avec une sauce); jeunes pousses crues; tige coupée en tronçons de 10 cm de long et pelés: moelle gélatineuse et légèrement sucrée crue; fleurs en infusion ou ajoutées à divers plats; racine cuite. Feuilles pour faire une infusion analogue au thé: macérées dans l'eau d'un bocal exposé au soleil; jeunes feuilles décorant les salades |
| EPILOBIUM HIRSUTUM L. | Epilobe hérissé | Feuilles pour faire une infusion analogue au thé: macérées dans l'eau d'un bocal exposé au soleil |
| EPILOBIUM latifolium | Epilobe | jeunes pousses et jeunes feuilles cuites |
| EPILOBIUM PALUSTRE L. | Epilobe des marais | jeunes pousses et jeunes feuilles cuites |
| EPILOBIUM TETRAGONUM L. *SUBSP. TETRAGONUM | Epilobe tétragone | jeunes pousses et jeunes feuilles cuites |
| EQUISETUM arvense L. | Prêle, Queue de cheval | toutes jeunes pousses encore tendres, croquantes et juteuses, de saveur agréable, mais elles deviennent rapidement trop dures pour être utilisées; on peut les couper en morceaux et les ajouter crues en petite quantité aux salades; au Japon, elles sont cuites à la vapeur puis sautées à l'huile; elles y sont également conservées au vinaigre; en grandes quantités, les prêles constituent un danger du fait de leurs alcaloïdes |
| ERICA ARBOREA L. | Bruyère arborescente | pollen mélangé avec farine pour gâteaux; fleurs pour tisane, ou crues dans salade. |
| ERICA CINEREA L. | Bruyère cendrée | sommités fleuries en décoction mélangées à du miel pour préparer une boisson fermentée et hydromel. |

| | | |
|---|------------------------------------|---|
| ERODIUM CICUTARIUM (L.) L'HERIT. *subsp. CICUTARIUM BRIQ. | Bec de grue | feuilles crues dans salades ou cuites |
| ERODIUM MOSCHATUM (BURM. F.) L'HERIT. | Erodium musqué, Bec de grue musqué | feuilles cuites dans plusieurs eaux |
| ERODIUM salzmannii Delile | Erodium de Jacquin | racines tuberculeuses cuites |
| EROPHILA verna (L.) Chevall. | Drave printanière | feuilles dans salades; feuilles piquantes |
| ERUCA sativa Mill. *subsp. sativa | Roquette cultivée | graines fournissent une huile comestible; jeunes feuilles ont un goût aromatique, piquant, rafraîchissant: la maturité et le soleil les rendent plus amères; feuilles crues dans salades et sauces; feuilles cuites comme légume; |
| ERUCA VESICARIA (L.) CAV. | Roquette vésiculeuse | graines fournissent une huile comestible. Feuilles crues avec modération dans salades; feuilles cuites à 2 eaux moins toxiques; feuilles piquantes; odeur des feuilles légèrement nauséuse |
| ERUCASTRUM NASTURTIIFOLIUM (Poiret) O. E. SCHULZ. *subsp. nasturtiifolium | Erucastre à angles obtus | Un Hongrie, graines pour préparer une sorte de moutarde |
| ERYNGIUM CAMPESTRE L. | Chardon Roland | racines après cuisson; ou crue finement coupée ajoutée aux salades; jeunes pousses bouillies dans plusieurs eaux; ou conservées au vinaigre; très jeunes feuilles dans salade; Les très jeunes feuilles peuvent être confites au vinaigre, et la racine, en lamelles, au sucre (pratique très vivace en Grande-Bretagne). cœur des jeunes tiges, la base du pétiole des feuilles radicales bouillis; A l'automne, les plantes sèches se cassent et, poussés par le vent s'en vont à l'aventure. C'est ce que décrit Panaït Istrati dans le livre: Les chardons du Baragan. Le nom de chardon rol(l)and, simple altération de chardon roulant vient de ces habitudes voyageuses. |
| ERYNGIUM MARITIMUM L. | Panicaut de mer | racines cuites et pour aromatiser légumes et conserves; jeunes pousses bouillies dans plusieurs eaux; jeunes pousses conservées au vinaigre; bourgeons |
| ERYTHRONIUM DENS-CANIS L. | Erythron dent de chien | tubercules crus ou cuits ou séchés. Feuilles crues dans salades |
| ESCHSCHOLZIA californica Cham. | Eschscholtzie | feuilles bouillies; feuilles très amères |
| EUGENIA caryophyllata Thunberg | Girofle | clou de girofle: pot-au-feu, pâtée, farce, vin chaud, cornichons, pickles, pain d'épice, boeuf en daube, boeuf mode; thé aux clous de girofle : contre les nausées, indigestions et très désaltérant : 10 clous par tasse, infuser 3 minutes |
| EUONYMUS JAPONICUS L.f. | Fusain du Japon | feuilles cuites |
| EUPHORBIA CYPARISSIAS L. | Euphorbe petit cyprès | latex âcre et caustique, toxique en ingestion et dans le contact avec la peau; Sa toxicité, sa sève laiteuse et l'usage purificateur qu'en faisaient les prêtres de l'antiquité ont depuis longtemps établi sa réputation. Dans les campagnes, elle est appelée " lait du diable ", " lait du loup ", " lait au cocu ", " lait de purge ", " lait de serpent ", " lait de tonnerre ". Si en Italie, une jeune fille découvre au matin un bouquet d'euphorbes sur le rebord de sa fenêtre, le message est clair: elle fait aux garçons l'effet d'une purge. Un bouquet de la même plante trouvé sur la fenêtre d'une femme mariée veut dire que cette femme est de peu de vertu et que ses mœurs dépravés sont condamnables. Mais les euphorbes sont aussi protectrices. En Chaldée (Palestine actuelle), il était d'usage de promener dans la maison, pour la purifier, un rameau d'euphorbe après une naissance afin d'assurer un bel avenir à l'enfant. Lors de la grande peste de Gênes au seizième siècle, une sainte Catherine locale invita ses concitoyens à se ceindre la taille d'une tresse d'euphorbe pour vaincre ce " fléau de Dieu ". Et la peste recula... Elle a été utilisée comme vomitif et purgatif, ce qui a causé bon nombre d'empoisonnements. |
| EUPHORBIA HELIOSCOPIA L. | Euphorbe réveille matin | parties tendres cuites à l'eau ou à l'huile; latex âcre et caustique, toxique en ingestion et dans le contact avec la peau |
| EUPHORBIA LATHYRIS L. | Euphorbe épurge | très jeunes fruits conservés au vinaigre; |

| | | |
|---|---|--|
| | | jeune plante crue dans salade; latex âcre et caustique, toxique en ingestion et dans le contact avec la peau |
| EUPHRASIA officinalis L. *subsp. officinalis | Euphrase officinale | feuilles légèrement amères ajoutées aux salades. |
| FAGOPYRUM ESCULENTUM MOENCH [nom. cons.] | Sarrasin | graines bouillies entières ou réduites en farine pour les galettes de Sarrasin; feuilles cuites à l'eau; graines pour boeufs, porcs, moutons, volaille, parfois aux chevaux en guise d'avoine; enfouies avant la floraison: excellent engrais. Miel très bon pour pain d'épice et hydromel; seule céréale qui ne soit pas une graminée. |
| FAGOPYRUM TATARICUM (L.) GAERTN. | Sarrasin de Tartarie | graines bouillies entières ou réduites en farine pour les galettes de Sarrasin; feuilles cuites à l'eau seule céréale qui ne soit pas une graminée. |
| FAGUS orientalis | Hêtre d'orient | toutes jeunes feuilles au printemps dans salades; saveur agréable des toutes jeunes feuilles |
| FAGUS SYLVATICA L. *subsp. SYLVATICA | Hêtre commun | graines crues écorcées, (Faines), ou grillées et salées ou légèrement grillées et broyées en beurre végétal, ou ajoutées aux légumes cuits à la vapeur. Toutes jeunes feuilles au printemps dans salades; cambium parfois consommé; faines grillées, moulues et en décoction comme café; seconde écorce (cambium); saveur agréable des toutes jeunes feuilles; huile des faines se conserve plusieurs années [s'améliorant en vieillissant (transvaser chaque année)], est aussi fine que l'huile d'olive et même emploi; La fagine contenue dans le péricarpe des faines pourrait provoquer des maux de tête et divers troubles en cas de consommation abusive des graines crues |
| FALLOPIA convolvulus (L.) Á. Löve *var. convolvulus | Renouée liseron | graines utilisées entières comme gruau ou écrasées comme bouillies; elles possèdent même crues, un goût agréable sans astringence; elles ressemblent au sarrasin par leur aspect tétraédrique et leurs vertus nutritives; feuilles de saveur douce en salade |
| FALLOPIA dumetorum (L.) Holub | Renouée des buissons | graines employées comme gruau jadis. |
| FEDIA CORNUCOPIAE (L.) GAERTNER, VALERIANA cornucopiae L. | Fédia corne d'abondance | feuilles crues dans salades |
| FERULA assafoetida | Férule, Asa | la gomme aromatique extraite de la racine vivante par incision au ras du sol: dans sauces indiennes, recettes de poisson, de légumes et la sauce anglaise; les parties vertes se mangent en légume |
| FIBIGIA clypeata (L.) Medik., FARSETIA CLYPEATA (L.) R. BR. | Farsétie en bouclier, Fibigie en bouclier | feuilles crues dans salades |
| FICUS CARICA L. *subsp. carica | Figuier | fruits: figes fraîches ou séchées ou confites au sucre; figes sèches fermentées dans eau pour vin; latex frais ajouté au lait pour préparer certains fromages; latex séché mâché. figes jaunes: figes grasses; figes blanches: figes de Marseille; figes violette: figes médicinales; |
| FILIPENDULA ULMARIA (L.) MAXIM. *subsp. ulmaria | Filipendule ulmaire | fleurs pour parfumer desserts, boissons ou en thé; Infusées dans la bière et le vin, les fleurs de spirée ulmaire les parfument agréablement. On assure même que le vin doux acquiert ainsi la saveur du muscat de Frontignan feuilles pour thé; feuilles donnent une saveur d'amande à l'hydromel, aux liqueurs d'herbes, à la confiture et aux compotes de fruits; on peut les faire macérer en petite quantité dans du vin blanc pour le parfumer; |
| FILIPENDULA vulgaris Moench. | Filipendule vulgaire | petits renflements des racines, jeunes feuilles. Fleurs mises dans du lait lui donnent un parfum agréable |
| FLAMMULINA velutipes (Curt.) Karst. | Collybie à pied velouté | chapeau seul comestible après avoir été ébouillanté |
| FOENICULUM VULGARE Miller *subsp. vulgare | Fenoil | couche extérieure des racines crue, hachée ou cuite. Jeunes pousses vert tendre excellentes en quantité aux salades; jeunes tiges pelées crues; feuilles aromatiques débarrassées de leur pétiole crues ou cuites avec d'autres légumes; semences ou poudre de semence; fruits: condiment pour poisson; fleurs dans salades de légumes ou de fruits; feuilles mélangées à d'autres légumes conservées par lacto-fermentation; fleurs jaunes pour tisane; fleurs ou fruits: sirop par macération; essence des fruits pour Pastis; fruits: côtes de porc, poissons cuits au four, marinade, farces, salade, fromage, |

| | | |
|---|---|--|
| | | cornichons, entrent dans la composition des poudres de curry indien; L'essence extraite par distillation des fruits peut produire des convulsions, mais la plante elle-même ne possède pas ces inconvénients. |
| FRAGARIA VESCA L. | Fraisier commun | jeunes feuilles et fleurs dans salades; fruits crus ou cuits ou jus cru ou fermenté; feuilles pour thé noir; urine de renard dangereuse (echinococcose) éliminée par lavage à eau vinaigrée ou cuisson |
| FRAXINUS EXCELSIOR L. *subsp. EXCELSIOR | Frêne commun | très jeunes fruits (samares) après avoir été bouillis dans 2 eaux conservés au vinaigre; sève exsudée par pucerons l'été comme édulcorant ou pour boisson fermentée: la Frênette; feuilles pour adultérer le thé noir; thé de frêne: infusion d'1 poignée (25-30g) pour 1/2 litre d'eau; 1 tasse chaque matin; jeunes pousses en salade; graines pour huile et farine; feuilles en boisson: frênette: Recette: Tassez dans un récipient des feuilles de frêne séchées (les meilleures sont celles couvertes de sève). Couvrez avec de l'eau et laissez fermenter cinq jours dans un endroit tiède. Mettez en bouteille. Si les feuilles récoltées sont peu recouvertes de sève, le vin affichera un très faible degré d'alcool; on peut y remédier en ajoutant du sucre avec les feuilles avant la fermentation. |
| FRAXINUS ORNUS L. *subsp. ornus | Orne | substance sucrée exsudée du tronc comestible: Manne |
| FRAXINUS pennsylvanica | Frêne rouge | cambium (2° écorce) parfois consommé: coupé en lanières puis bouilli, ou mis à séché, pulvérisé et mélangé à de la farine |
| GAGEA LUTEA (L.) KER.- GAWLER | Gagée jaune | bulbe et jeunes feuilles cuits |
| GALACTITES elegans (All.) Soldano, GALACTITES TOMENTOSA MOENCH | Galactitès cotonneux | jeunes tiges pelées crues ou cuites |
| GALEGA OFFICINALIS L. | Galéga officinal | le jus frais pressé des parties vertes fait cailler le lait; |
| GALERINA mutabilis (Schaeff.) Orton | Galérine changeante | bon comestible (jeune) |
| GALINSOGA PARVIFLORA CAVANILLES | Galinsoga à petites fleurs | plante jeune cuite |
| GALIUM APARINE L. *SUBSP. APARINE | Gaillet gratteron | très jeunes pousses cuites; fruits (mûrs: passant du vert au brun) comme succédané du café: grillés, moulus et en décoction; longues tiges pour filtrer le lait; Peut se manger avant l'apparition des graines dures, bouilli comme des épinards ou peut-être ajouté à des potages. Les graines ont été grillées et utilisées comme café. Les graines encore vertes étaient utilisées pour faire des têtes d'épingles. |
| GALIUM odoratum (L.) Scop. | Aspérule odorante, Gaillet odorant | infusion de la plante bien séchée pour parfumer divers plats sucrés (odeur de vanille); plante séchée: parfumer boissons froides par macération; plante bien séchée pour aromatiser vin blanc au printemps; feuilles parfument liqueurs, vins blancs, "Maitrank" ou vin de mai en infusant la plante dans du vin, sorbets, salades de fruits; aromatiser des liqueurs; Dans l'est et en Allemagne, on fait un vin, le " Vin de Mai " (Maitrank), par simple infusion dans du vin blanc un peu sucré de la plante récoltée au tout début de la floraison. L'infusion d'aspérule peut s'utiliser en guise de thé. |
| GALIUM spurium L. *subsp. spurium | Gaillet bâtard | très jeunes pousses cuites |
| GALIUM VERUM L. *SUBSP. VERUM HAYEK | Caille lait officinal, Gaillet jaune | plante fleurie après séchage colore et parfume le fromage anglais de Cheshire; inflorescences jaunes pour cailler le lait Le gaillet caille le lait en lui donnant une légère teinte jaune et une saveur particulière, faible mais délicate. En Angleterre, on l'emploie traditionnellement dans la fabrication du Chester. |
| GAULTHERIA procumbens L. | Gaulthérie | parfume confiseries |
| GAULTHERIA shallon | Gaulthérie du Canada | fruits mûrs bleu foncé crus ou séchés |

| | | |
|---|--------------------------------------|---|
| GENISTA TINCTORIA L. *subsp. TINCTORIA | Genêt des teinturiers | boutons floraux après macération de 12h dans forte saumure puis très rincés conservés au vinaigre |
| GENTIANA LUTEA L. *subsp. lutea | Gentiane jaune | racines pour liqueurs: Suze (pour préparer cette boisson alcoolique, on coupe les racines en menus morceaux, puis on les écrase légèrement et on les place dans de l'eau chaude qui remplit des cuves évasées où se produit la fermentation); poudre de racine dans aliments; |
| GENTIANELLA campestris (L.) Borner *subsp. campestris | Gentiane champêtre | plante pour aromatiser la bière et certaines liqueurs |
| GERANIUM DISSECTUM L. | Géranium découpé | parties souterraines |
| GEUM RIVALE L. | Benoîte aquatique | rhizome et racines pour boisson comme chocolat |
| GEUM URBANUM L. | Benoîte commune | racine en poudre comme condiment à la place du clou de Girofle; racine macérée avec un zeste d'orange dans le vin pour le parfumer; racine pour parfumer la bière; jeunes feuilles avant l'apparition des fleurs dans salade; Elles ont une légère saveur de girofle; |
| GINKGO BILOBA L. | Ginkgo bilobé | arbres femelles, s'il y a un arbre mâle à proximité, donnent un fruit charnu à amande comestible |
| GLAUCIUM FLAVUM CRANTZ | Glaucienne jaune | graines: huile comestible par simple pression: jaune clair; plante sans saveur |
| GLAUX MARITIMA L. | Glaux maritime | jeunes feuilles charnues et tiges tendres conservées au vinaigre ou cuites |
| GLEBIONIS segetum (L.) Fourr., CHRYSANTHEMUM SEGETUM L. | Chrysanthème des blés | feuilles cuites comme légume. |
| GLECHOMA hederacea L. | Lierre terrestre | jeunes feuilles crues comme condiment en addition dans salades ou pour infusion ou pour infuser la bière; odeur particulière des feuilles. |
| GLEDITSIA TRIACANTHOS L. | Févier à trois épines | graines occasionnellement consommées; gousses grillées légèrement, broyées et tamisées et mélangées à farine de céréale pour pain, galettes ou bouillies; gousses broyées et mises à fermenter avec de l'eau pour boisson légèrement alcoolisée. |
| GLYCERIA FLUITANS (L.) R. BR. | Glycérie flottante | grains réduits en farine pour bouillies (ne sont pas panifiables) |
| GLYCERIA maxima (Hartman) Holmberg | Glycérie aquatique | grains réduits en farine pour gruau ou bouillies (ne sont pas panifiables); feuillage: hétéroside (dhurrine), libérant par hydrolyse de l'acide cyanhydrique: donc potentiellement dangereuses; |
| GLYCYRRHIZA echinata | Réglisse | racine coupée en morceaux ou pulvérisée: décoction ou macération prolongée pour édulcorer et aromatiser certains mets et tisane; racine mâchée |
| GLYCYRRHIZA GLABRA L. | Réglisse glabre, Bois doux | racine coupée en morceaux ou pulvérisée: décoction ou macération prolongée pour édulcorer et aromatiser certains mets et tisane; racine mâchée; racine macérée dans de l'eau froide avec du citron coupé en tranches: boisson rafraîchissante; l'abus d'acide glycyrrhizinique expose à l'hypertension artérielle avec baisse du potassium sanguin, entraînant une diminution de la force musculaire et des modifications de l'électrocardiogramme; chez l'alcoolique, peuvent survenir des troubles neuropsychiques. |
| GNETUM gnemon | Gnète | jeunes pousses et inflorescences se cuisent à la vapeur et se servent avec du lait de coco ou dans un potage aux légumes; beignets avec graines en farine |
| GOSSYPIUM arboreum | Cotonnier, Coton | graines contiennent une huile comestible extraite par simple pression; graines grillées, moulues et en décoction comme café |
| GOSSYPIUM herbaceum | Coton | graines contiennent une huile comestible extraite par simple pression; graines grillées, moulues et en décoction comme café |
| GRIFOLA frondosa (Dicks.) S. F. Gray | Polypore en touffe | comestible jeune |
| GRINDELIA squarrosa | Grindélie | feuilles mâchées ou pour thé; saveur: amère; |
| GYROMITRA esculenta (Pers.) Fr. | Gyromitre comestible | bien cuire et rejeter l'eau de la première cuisson; séché et conservé, ce champignon semble anodin. Mortel cru |
| GYROMITRA infula (Sch.) Quéf. | Gyromitre | comestible à accidents aléatoires, à l'état frais ou mal cuit |
| HALIMIONE portulacoides (L.) Aellen, OBIONE PORTULACOIDES (L.) Moquin-Tandon | Obione pourpier, Arroche pourpier | feuilles dans salades ou cuites comme légume; feuilles salées agréables; jeunes pousses conservées dans du vinaigre, consommées en guise de câpres |

| | | |
|---|--------------------------------|--|
| HAMAMELIS virginiana L. | Hamamélis de Virginie | graines comestibles |
| HEDYSARUM hedysaroides (L.) Schinz & Thell. *subsp. hedysaroides | Sainfoin à fleurs sombres | racine tendre crue ou cuite |
| HELIANTHUS ANNUUS L. *subsp. annuus | Tournesol, Soleil commun | graines crues ou légèrement grillées. Broyées finement en beurre végétal. L'amande contient 50% d'huile grasse extraite par simple pression: huile dans l'alimentation; jeunes feuilles cuites excellentes; feuilles conservées par lacto-fermentation; fleurs extérieures ligulées dans salade; graines avec ou sans enveloppe coriace grillées, moulues et en décoction comme café; réceptacles avant la floraison crus ou cuits comme les artichauts; huile au goût prononcé; |
| HELIANTHUS pauciflorus Nutt. | Hélianthe | tubercules comestibles |
| HELIANTHUS TUBEROSUS L. | Topinambour | topinambour "fuseau": cuit 30mn à l'eau salée, puis au beurre, en salade, sautés ou en friture; racine des Topinambours crus, cuits ou conservée au vinaigre, ramassée après les premières gelées; jeunes feuilles cuites excellentes; feuilles et tubercules conservés par lacto-fermentation pour choucroute; tubercules grillés, moulues et en décoction comme café; |
| HELICHRYSUM ITALICUM (ROTH.) GUSS. *SUBSP. ANGUSTIFOLIUM DC. | Immortelle à feuilles étroites | la feuille donne aux soupes et aux ragoûts un arôme léger de curry; il faut l'ôter du plat avant de servir car elle peut déranger l'estomac |
| HELICHRYSUM stoechas (L.) Moench. *subsp. stoechas | Immortelle jaune | toute la plante aromatique; capitules en petite quantité pour parfumer céréales et légumes, condiment pour céréales et légumes |
| HELOSCIADIUM nodiflorum (L.) W.D.J.Koch *subsp. nodiflorum *var. nodiflorum | Ache nodiflore | quelquefois substituée au cresson |
| HELVELLA crispa (Scop.) Fr. | Helvelle crépue | comestible bien cuit (jeter l'eau de cuisson); toxique à l'état cru |
| HEMEROCALLIS FULVA L. | Hémérocalle fauve | racines crues ou cuites; jeunes pousses crues; boutons floraux conservés au vinaigre; boutons floraux et fleurs épanouies conservées au sel pour ajout dans soupe; boutons floraux crus; fleurs crues, frites ou dans soupes |
| HEMEROCALLIS lilioasphodelus L. | Hémérocalle jaune, Lis jaune | racines crues ou cuites; jeunes pousses crues; boutons floraux conservés au vinaigre; boutons floraux et fleurs épanouies conservées au sel pour ajout dans soupe; boutons floraux crus; fleurs crues, frites ou dans soupes |
| HERACLEUM pubescens (Hoffm.) Bieb. | Berce duvetée | jeunes pousses et jeunes feuilles excellentes crues dans salade. Feuilles développées cuites; jeunes tiges pelées crues; feuilles et tiges tendres conservées par lacto-fermentation pour soupe |
| HERACLEUM SPHONDYLIIUM L. *SUBSP. SPHONDYLIIUM | Branç Ursine | jeunes pousses et jeunes feuilles excellentes crues dans salade. Feuilles développées cuites en légume ou pour soupe; jeunes tiges pelées crues ajoutées aux salades de légumes ou de fruits, ou cuites; racine: condiment en très petite quantité pour soupes; fruits: condiment pour les céréales, en usage modéré, écrasés pour bien les répartir dans la nourriture; jeunes pousses mangées comme asperges; inflorescences en boutons encore enfermées dans la gaine du pétiole cuites quelques minutes à la vapeur ou à l'eau; feuilles et tiges tendres conservées par lacto-fermentation pour soupe; cendres des feuilles séchées comme sel; tiges et pétioles séchés puis sucés ou fermentés dans eau. La tige, les pétioles, les semences, après ébullition dans l'eau ont servi dans tout le nord de l'Europe et jusqu'en Asie septentrionale, à fabriquer une sorte de bière acide, le Parst ou Bartsh des Polonais, qui serait à l'origine du mot berce, par fermentation dans un tonneau. De ce marc, on tirait une liqueur très enivrante. |
| HESPERIS MATRONALIS L. *SUBSP. MATRONALIS | Violette de Damas | feuilles, boutons, fleurs crus dans salades |

| | | |
|--|--------------------------------------|---|
| HIBISCUS cannabinus | Hibiscus | jeunes feuilles cuites; fleurs bouillies ou frites; graines grillées ou pressées pour huile |
| HIBISCUS sabdariffa L. | Hibiscus | sépales (fruits) charnus et rouges pour tartes et confitures; sépales séchés pour infusions; feuilles cuites comme légume; graines grillées; fruits donnent une couleur bordeaux et un goût acide aux gelées, sauces, vins et tisanes; on ajoute au rhum le jus fermenté du jeune fruit; |
| HIBISCUS SYRIACUS L. | Guimauve en arbre, Mauve en arbre | jeunes feuilles cuites; fleurs bouillies ou frites |
| HIERACIUM PILOSELLA L. | Epervière piloselle | Oreille de souris fait allusion à ses feuilles grisâtres, velues. La piloselle fait partie des plantes dont les racines sécrètent des substances toxiques pour d'autres végétaux. |
| HIPPOPHAE RHAMNOIDES L. *subsp. rhamnoides | Argousier | fruit: crus ou jus pour sauces, gelées et sirop par macération; jus très acide servant comme vinaigre naturel |
| HIPPURIS VULGARIS L. | Hippuris commun | feuilles et tiges cuites pour soupes |
| HIRSCHFELDIA incana (L.) Lagreze-Fossat *subsp. incana | Hirschfeldie appliquée | jeunes pousses et tige florale cuites et servies avec de l'huile d'olive, du sel et du citron. |
| HONCKENYA PEPLOIDES (L.) EHRH. *subsp. peploides | Honckénia faux pourpier | feuilles dans salades. Plante crue ou cuite comme légume ou conservée au vinaigre |
| HORDEUM MURINUM L. *subsp. MURINUM | Orge des murs | grains de petite taille entiers ou réduits en farine |
| HORDEUM vulgare L. *convar. distichon | Orge à deux rangs, Paumelle | fabrication de la bière. Après torréfaction, utilisation comme café. voir HORDEUM vulgare |
| HORDEUM VULGARE L. *convar. Vulgare | Orge commune | Grains d'orge décortiqués ou "orge émondée": pour tisanes rafraîchissantes, et fabrication de sucre d'orge et de gruau. L'"orge perlée" (grains d'orge décortiqués et arrondis) pour potages. Farine pour pain très grossier. |
| HUMULUS LUPULUS L. | Houblon | jeunes pousses au printemps légèrement amères, consommées crues en addition aux salades, ou cuites à l'eau comme les asperges; jeunes pousses tendres conservées par lacto-fermentation; cônes (inflorescences femelles, strobiles) pour préparer levain et la Bière à laquelle les nombreuses "glandes à lupuline" des bractées et des fruits donnent son amertume en même temps qu'elles en facilitent la conservation; tout abus de cônes peut provoquer des troubles nerveux: maux de tête, vertiges...mais leur saveur prononcée limite le risque; feuilles blanchies dans la soupe; Le houblon sert à aromatiser la bière depuis le Moyen Age. |
| HYACINTHOIDES non-scripta (L.) Chouard ex Rothm. *subsp. non-scripta | Jacinthe des bois | bulbe cuit à plusieurs eaux |
| HYDNUM imbricatum L. | Hydne imbriqué | comestible jeune |
| HYGROCYBE psittacina (Schaeff.) Wuns. | Hygrophore perroquet | comestible mais visqueux |
| HYGROPHOROPSIS aurantiaca (Wulf.) Maire | Fausse girolle, Giroille des pins | prétendument comestible, mais causant des troubles (hallucinations) dans certains cas |
| HYGROPHORUS erubescens Fr. | Hygrophore rougissant | comestible une fois blanchi |
| HYGROPHORUS latitabundus Britz. | Hygrophore limace | excellent après avoir ôté la pellicule visqueuse |
| HYMENAEA courbaril | Courbaril | pulpe farineuse des gousses et graines dures comestibles; pulpe fermentée donne une boisson alcoolisée: l'atole |
| HYPERICUM PERFORATUM L. *subsp. PERFORATUM | Millepertuis commun | feuilles en petite quantité dans salades; fleurs pour aromatiser boissons fermentées; marinades; |
| HYPOCHAERIS achyrophorus L. | Porcelle achyrophorus | jeunes rosettes de feuilles en salade au printemps; feuilles âgées cuites dans 2 eaux; inflorescences dans salade |
| HYPOCHAERIS diverses espèces, HIPOCHOERIS | Porcelle | jeunes rosettes de feuilles en salade au printemps; feuilles âgées cuites; inflorescences dans salade |
| HYPOCHAERIS GLABRA L. | Porcelle glabre | jeunes rosettes de feuilles en salade au printemps; feuilles âgées cuites dans 2 eaux; |

| | | |
|--|----------------------------------|--|
| | | inflorescences dans salade |
| HYPOCHAERIS RADICATA L. *subsp. radicata | Porcelle enracinée | jeunes rosettes de feuilles en salade au printemps; feuilles âgées cuites dans 2 eaux; inflorescences dans salade |
| HYSSOPUS OFFICINALIS L. *SUBSP. OFFICINALIS | Hysope officinale | feuilles et sommités fleuries comme condiment dans salade ou pour infusion ou pour aromatiser liqueurs; poisson gras, salade de pommes de terre, lentilles, céréales, légumes, viandes; L'huile essentielle distillée à forte dose peut provoquer l'épilepsie |
| IBERIS SEMPERVIRENS L. *subsp. sempervirens | Corbeille d'argent | feuilles crues dans salade en petite quantité |
| ILEX AQUIFOLIUM L. | Houx | infusions avec les feuilles desséchées pour une boisson analogue au thé; fruits légèrement toxiques, ainsi que les feuilles en emploi abusif |
| ILEX paraguariensis | Maté | les feuilles séchées donnent le maté |
| ILLICIAM verum Hooker fill. | Badiane, Anis étoilé | châtaigne, marmelade; liqueur; thé parfumé; graines et gousses en condiment dans la cuisine chinoise; |
| IMPATIENS BALSAMINA L. | Balsamine, Impatience | jeunes pousses et feuilles cuites dans plusieurs eaux puis rincées |
| IMPATIENS capensis Meerb. | Balsamine orangée | jeunes pousses et feuilles cuites dans plusieurs eaux puis rincées |
| IMPATIENS NOLI-TANGERE L. | Balsamine des bois, Impatiente | jeunes pousses et feuilles cuites dans plusieurs eaux puis rincées |
| IMPERATORIA ostrutum L. | Peucedan impérial | feuilles crues rehaussent la saveur des salades et divers plats; feuilles cuites comme légume; racines pour aromatiser certains fromages en Suisse; fruits pour parfumer mets et liqueurs; |
| INULA CRITHMOIDES L. *subsp. crithmoides | Inule à feuilles de perce pierre | feuilles conservées au vinaigre et utilisées comme condiment |
| INULA HELENIUM L. *subsp. helenium | Inule aunée | racine coupée et bouillie dans plusieurs eaux; jeunes feuilles cuites à 2-3 eaux; racine râpée pour parfumer salades de fruits, gâteaux et desserts; ou confite comme condiment; fleurs extérieures ligulées dans salade et plats divers; racine coupée confite au sucre. En Alsace, sert à fabriquer un vin aromatique appelé "reps" se préparant en mélangeant les parties souterraines desséchées de la plante à du moût de raisin rouge; on laisse fermenter plusieurs mois et on soutire en hiver. Cette plante pousse souvent au pied des arbres. D'après la légende, l'inule aunée serait née des larmes d'Hélène de Troie, désespérée de la mort de Canopus, célèbre marin qui accompagna Ménélas et Hélène en Egypte, et dont elle était tombée follement amoureuse. Cette plante symbolise la corruption et la lâcheté vénale mais suspendue la tête en bas dans une pièce elle exhale des pouvoirs de protection. L'aunée servait au XVII ^e siècle comme envoiement d'amour, à condition d'être cueillie la veille de la Saint Jean avant le lever du soleil, placée sur le cœur pendant neuf jours, réduite en poudre et enfin présentée dans du tabac, un bouquet ou un aliment à l'être aimé. Portée sur soi, la racine attire l'amour et assure au mari qu'il ne sera jamais cocu. La plante porte aussi le nom de " quinquina français " car ses racines sont vulnérables, toniques, stomachiques, résolutes et efficaces dans le traitement de l'asthme et contre les nausées et les vomissements; De fortes doses peuvent provoquer nausées et vomissements; |
| IRIS FLORENTINA *AUCT. NON L. | Iris de Florence | rhizome séché comme masticatoire et aromatiser divers plats; aromatiser des liqueurs; rhizome cru toxique |
| IRIS GERMANICA L. | Iris d'Allemagne | rhizome séché comme masticatoire et aromatiser divers plats; rhizome cru toxique |
| IRIS PALLIDA LAM. | Iris pâle | rhizome séché comme masticatoire et aromatiser divers plats. rhizome cru toxique |
| IRIS PSEUDACORUS L. | Iris des marais | graines longuement grillées, moulues et en décoction comme café ; rhizome cru toxique |
| IRIS versicolor | Iris | VOIR IRIS germanica; rhizome cru toxique |
| ISATIS TINCTORIA L. *subsp. TINCTORIA | Pastel des teinturiers | feuilles cuites à plusieurs eaux en petite quantité |
| JASMINUM OFFICINALE L. | Jasmin commun | fleurs pour parfumer le thé de Chine ou en infusion. |

| | | |
|--|--------------------------|---|
| JASMINUM sambac | Jasmin arabe | fleurs pour parfumer desserts et thé au jasmin |
| JUGLANS REGIA L. | Noyer commun | noix crues ou grillées légèrement et broyées en beurre végétal. Contiennent 60% d'huile extraite par simple pression: rancit rapidement et ne supporte pas la cuisson; fruit vert encore tendre blanchi à eau bouillante et conservé au vinaigre; feuilles pour infusion et décoction; sève: sirop par ébullition; sève: produit un peu de sirop par ébullition prolongée; fruit vert avec son enveloppe macéré dans vin pour "vin de noix"; |
| JUNIPERUS COMMUNIS L. *SUBSP. COMMUNIS | Genévrier | jeunes pousses crues dans salades ou séchées pour thé; baies comme condiment; cônes charnus ou "baies" grillés, moulu et en décoction comme café; baies et orge germé pour bière par fermentation; cônes ou baies par aromatiser alcools et liqueurs: gin, chartreuse, genièvre; choucroute, quiches, gibier en civet, court-bouillon, viandes blanches, viandes braisées, pâtés; Le gin anglais, l'aquavit danois, le pequet liégeois sont des alcools à base de genièvre. La " genevrette " est une boisson fabriquée en couvrant d'eau les baies de genièvre auxquelles on rajoute un peu de miel et de sucre, avant de laisser fermenter dans un tonneau. En Laponie, on utilise les feuilles en décoction en succédané de thé et de café. Au dix-huitième siècle, les dragées de saint Roch étaient des baies de genièvre que les confiseurs recouvraient de sucre. Un usage abusif des cônes peut irriter les reins |
| JUNIPERUS drupacea | Genévrier de Syrie | fruits |
| JUNIPERUS OXYCEDRUS L. *SUBSP. OXYCEDRUS | Genévrier cade | baies crues. |
| KAEMPFERIA angustifolia | Kaempférie, | jeunes feuilles en légume ou dans les currys; racine, avec parcimonie, comme aromatisant; le rhizome se mâche par plaisir; |
| KANDIS perfoliata (L.) Kerguelén *subsp. perfoliatan, THLASPI PERFOLIATUM L. | Tabouret perforié. | feuilles et inflorescences crues dans salades |
| LACTARIUS blennius Fr. | Lactaire muqueux | comestible cuit, mais déconseillé |
| LACTARIUS camphoratus (Bull.) Fr. | Lactaire camphré | comestible séché et réduit en poudre, comme condiment |
| LACTARIUS citriolens Pouz. | Lactaire | à la rigueur après blanchiment |
| LACTARIUS helvus Fr. | Lactaire brun | non comestible frais, mais peut être utilisé séché et moulu, comme condiment |
| LACTARIUS musteus Fr. | Lactaire juteux | comestible cuit |
| LACTARIUS pallidus (Pers.) Fr. | Lactaire pâle | comestible cuit |
| LACTARIUS picinus Fr. | Lactaire couleur de poix | comestible en grillade ou après dessiccation |
| LACTARIUS piperatus (Scop.) S. F. Gray | Lactaire poivré | comestible après dessiccation |
| LACTARIUS scrobiculatus (Scop.) Fr. | Lactaire à fossettes | à la rigueur desséché ou grillé |
| LACTARIUS vietus Fr. | Lactaire à lait gris | à la rigueur après blanchiment |
| LACTUCA PERENNIS L. *subsp. perennis | Laitue vivace | Feuilles crues en salade même lorsque les inflorescences sont développées; inflorescences crues |
| LACTUCA SATIVA L. | Laitue cultivée | graines: huile grasse comestible. Feuilles en salade avant le développement de la hampe florale; jeunes tige avant la floraison: moelle crue; inflorescences crues. |
| LACTUCA serriola L. | Scarole | Jeunes pousses tendres terminant le sommet des tiges, crues. Toutes jeunes feuilles en salade après écoulement du latex; Feuilles cuites à plusieurs eaux; inflorescences crues |
| LACTUCA VIMINEA (L.) J.Presl & C.Presl *subsp. viminea | Laitue des vignes | graines. Jeunes pousses tendres terminant le sommet des tiges, crues. Feuilles cuites à plusieurs eaux; inflorescences crues. Voir LACTUCA sativa |
| LACTUCA VIROSA L. | Laitue vireuse | graines. Jeunes pousses tendres terminant le sommet des tiges, crues. |

| | | |
|---|-----------------------------------|--|
| | | Feuilles cuites à plusieurs eaux; inflorescences crues |
| LALLEMANTIA iberica | Dracocéphale blanchâtre | graines: huile alimentaire |
| LAMIUM ALBUM L. | Lamier blanc | jeunes pousses feuillées, feuilles et fleurs (cueillies avant la floraison) crues dans salades; feuilles cuites en légume comme épinards ou hachées dans les potages; feuilles conservées par lacto-fermentation; |
| LAMIUM AMPLEXICAULE L. *subsp. amplexicaule | Lamier à feuilles embrassantes | feuilles crues dans salades; feuilles cuites en légume; feuilles conservées par lacto-fermentation |
| LAMIUM galeobdolon (L.) L. *subsp. galeobdolon | Lamier galéobdolon | feuilles crues dans salades ou cuites |
| LAMIUM MACULATUM L. | Lamier maculé | feuilles et fleurs crues dans salades; feuilles cuites en légume; feuilles conservées par lacto-fermentation |
| LAMIUM PURPUREUM L. | Lamier pourpre | feuilles crues dans salades; feuilles cuites en légume; feuilles conservées par lacto-fermentation. |
| LANGERMANNIA gigantea (Batsch.) Rostk. | Boulet d'agnel | comestible jeune, tant qu'il est blanc et ferme |
| LAPSANA COMMUNIS L. *subsp. communis | Lampsane commune, | Très jeunes feuilles crues dans les salades. Feuilles cuites; feuilles âgées cuites dans 2 eaux; feuilles conservées par lacto-fermentation; inflorescences dans salade ou autres plats |
| LARIX DECIDUA MILLER | Mélèze | jeune feuillage clair dans salades; feuilles en infusion; bourgeons ou jeunes pousses: sirop par macération |
| LARIX russica | Mélèze de Sibérie | jeune feuillage clair dans salades; cambium parfois consommé; résine forme la Gomme d'Orebourg; feuilles en infusion; bourgeons ou jeunes pousses: sirop par macération |
| LASER trilobum (L.) Borkh. ex G.Gaertn., B.Mey. & Scherb. | Siler à trois lobes | fruits: condiment; tiges cuites; feuilles en décoction pour boisson |
| LASERPITIUM GALLICUM L. *VAR. GALLICUM | Laser de France | feuilles comme condiment pour servir à parfumer divers plats |
| LASERPITIUM LATIFOLIUM L. | Laser à feuilles larges | racine comme condiment |
| LASERPITIUM SILER L. *subsp. siler | Laser de montagne | fruits pour parfumer des liqueurs |
| LATHYRUS ANNUUS L. | Gesse annuelle | graines très bien cuites; jeunes gousses cuites; A maturité les graines peuvent provoquer des maux de tête; consommées en grande quantité sur une longue période, elles peuvent causer une grave maladie dégénérative: le lathyrisme |
| LATHYRUS APHACA L. *VAR. APHACA | Gesse aphaca | graines très bien cuites. A maturité les graines peuvent provoquer des maux de tête; consommées en grande quantité sur une longue période, elles peuvent causer une grave maladie dégénérative: le lathyrisme |
| LATHYRUS CICERA L. | Gesse chiche, Jarosse | graines très bien cuites. A maturité les graines peuvent provoquer des maux de tête; consommées en grande quantité sur une longue période, elles peuvent causer une grave maladie dégénérative: le lathyrisme |
| LATHYRUS japonicus Willd. *subsp. maritimus (L.) P. W. Ball. | Gesse maritime | graines très bien cuites; A maturité les graines peuvent provoquer des maux de tête; consommées en grande quantité sur une longue période, elles peuvent causer une grave maladie dégénérative: le lathyrisme |
| LATHYRUS latifolius L. *var. latifolius | Gesse à larges feuilles | graines très bien cuites; jeunes pousses cuites; jeunes gousses cuites; A maturité les graines peuvent provoquer des maux de tête; consommées en grande quantité sur une longue période, elles peuvent causer une grave maladie dégénérative: le lathyrisme |
| LATHYRUS linifolius (Reichard) Bässler *subsp. linifolius | Gesse des montagnes | graines très bien cuites. Tubercules cuites; tubercules cuites: goût un peu sucré de châtaigne agréable; A maturité les graines peuvent provoquer des maux de tête; consommées en grande quantité sur une longue période, elles peuvent causer une grave maladie |

| | | |
|--|------------------------------|---|
| | | dégénérative: le lathyrisme |
| LATHYRUS OCHRUS (L.) DC. | Gesse ochre | graines très bien cuites; A maturité les graines peuvent provoquer des maux de tête; consommées en grande quantité sur une longue période, elles peuvent causer une grave maladie dégénérative: le lathyrisme |
| LATHYRUS PALUSTRIS L. *subsp. palustris | Gesse des marais | graines très bien cuites; A maturité les graines peuvent provoquer des maux de tête; consommées en grande quantité sur une longue période, elles peuvent causer une grave maladie dégénérative: le lathyrisme |
| LATHYRUS SATIVUS L. | Gesse cultivée | graines très bien cuites. A maturité les graines peuvent provoquer des maux de tête; consommées en grande quantité sur une longue période, elles peuvent causer une grave maladie dégénérative: le lathyrisme |
| LATHYRUS SETIFOLIUS L. *VAR. SETIFOLIUS | Gesse à fines feuilles | graines très bien cuites; jeunes gousses cuites; A maturité les graines peuvent provoquer des maux de tête; consommées en grande quantité sur une longue période, elles peuvent causer une grave maladie dégénérative: le lathyrisme |
| LATHYRUS SYLVESTRIS (L.) P. F. *SUBSP. SYLVESTRIS | Gesse des bois | graines très bien cuites; très jeunes gousses et inflorescences cuites. fleurs pour décorer salades et desserts; A maturité les graines peuvent provoquer des maux de tête; consommées en grande quantité sur une longue période, elles peuvent causer une grave maladie dégénérative: le lathyrisme |
| LATHYRUS TUBEROSUS L. | Gesse tubéreuse | tubercules cuites ou crues: goût un peu sucré de châtaigne agréable. Avec de l'eau et du levain: boisson fortifiante et rafraîchissante. A maturité les graines peuvent provoquer des maux de tête; consommées en grande quantité sur une longue période, elles peuvent causer une grave maladie dégénérative: le lathyrisme |
| LATHYRUS VERNUS (L.) BERNH. *subsp. vernus | Gesse du printemps | jeunes pousses cuites; A maturité les graines peuvent provoquer des maux de tête; consommées en grande quantité sur une longue période, elles peuvent causer une grave maladie dégénérative: le lathyrisme |
| LAURUS NOBILIS L. | Laurier sauce | feuilles comme condiment: aromatise tous les plats en sauce, en court-bouillon; feuilles légèrement narcotiques; |
| LAVANDULA angustifolia Mill. *subsp. angustifolia L., LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX *VAR. OFFICINALIS | Lavande officinale, Aspic | feuilles et sommités fleuries (odeur et saveur plus fines que les feuilles) pour parfumer plats sucrés, crèmes et flans, et salades ou infusion; sommités réduites en poudre entrent dans les épices composées: herbes de Provence, ras el hanout. L'essence distillée est excitante et toxique à haute dose |
| LAVANDULA LATIFOLIA Medik. | Lavande à larges feuilles | feuilles et sommités fleuries pour parfumer plats sucrés ou infusion; l'essence distillée est excitante et toxique à haute dose |
| LAVANDULA STOECHAS L. *subsp. stoechas | Lavande Stoéchas | feuilles et sommités fleuries pour parfumer plats sucrés. l'essence distillée est excitante et toxique à haute dose |
| LAVATERA ARBOREA L. | Lavatère arborescente | jeunes feuilles dans salades, ou cuites, ou séchées et réduites en poudre pour soupes |
| LAVATERA TRIMESTRIS L. | Lavatère à grandes fleurs | jeunes feuilles dans salades, ou cuites, ou séchées et réduites en poudre pour soupes |
| LEDUM palustre L. | Ledum des marais | feuilles pour thé: ne pas faire bouillir ni infuser très longtemps |
| LEGOUSIA pentagonia (L.) Druce | Spéculaire pentagonale | feuilles crues dans salades |
| LEGOUSIA speculum - veneris (L.) Chaix | Miroir de Venus | feuilles crues dans salades |
| LENS CULINARIS MEDIK. | Lentille comestible | graines germées crues, développées et colorées en vert par la chlorophylle, ou entières en soupes ou en bouillies après réduction en farine. |
| LENTINELLUS cochleatus (Hoffm.) P. Karst. | Lentine en colimaçon | comestible jeune |
| LEONTODON AUTUMNALIS L. *SUBSP. AUTUMNALIS | Léontodon d'automne | jeunes rosettes de feuilles avant l'apparition des tiges florales crues en salade. Feuilles âgées cuites; feuilles conservées par lacto-fermentation; inflorescences dans salade |
| LEONTODON HISPIDUS L. *subsp. HISPIDUS | Léontodon hispide | inflorescences dans salade ou comme légumes; racine comme succédané du café après torréfaction; parties souterraines comme légumes |
| LEONTODON tuberosus L. | Thrincie à | jeunes rosettes de feuilles avant l'apparition des tiges florales. |

| | | |
|---|------------------------------|---|
| | tubercules | Feuilles âgées cuites; inflorescences dans salades |
| LEPIDIUM CAMPESTRE (L.) R. BR. | Passerage des champs | graines comme épice et feuilles comme condiment; jeunes inflorescences au printemps crues ou cuites. |
| LEPIDIUM didymum L. | Coronope didyme | feuilles cuites dans plusieurs eaux |
| LEPIDIUM DRABA L. | Passerage drave | Jeunes feuilles crues dans salades; Feuilles cuites à l'eau ou à la vapeur; Graines très piquantes comme condiment; Feuilles et inflorescences conservées par lacto-fermentation; Inflorescences crues ou cuites en légume; Fleurs pour décorer les salades, mais leurs pédoncules sont raides; |
| LEPIDIUM LATIFOLIUM L. | Passerage à larges feuilles | Feuilles hachées, laissées trempées quelques minutes dans de l'eau tiède en addition aux salades ou cuites; Graines comme épice; Racine utilisée comme Raifort. Saveur poivrée, âcre et pénétrante. Jeunes inflorescences se ramassent encore en boutons et que la tige tendre se coupe facilement entre le pouce et l'index: crues, en mélange avec d'autres plantes, ou légèrement cuites à l'eau ou à la vapeur comme les brocolis cultivés |
| LEPIDIUM SATIVUM L. *subsp. sativum | Cresson alénois | Feuilles hachées, laissées trempées quelques minutes dans de l'eau tiède en addition aux salades; Graines comme épice. On récolte la plante lorsqu'elle est très jeune, 10-15 jours après le semis |
| LEPIDIUM squamatus Forskh. | Corne de cerf | feuilles cuites dans plusieurs eaux. saveur amère et piquante |
| LEPIOTA rhacodes (Vitt.) Quéf. | Lépiote déguenillée | peut provoquer des troubles gastriques |
| LEPIOTA rhacodes (Vitt.) Sing. *var hortensis Pilat | Lépiote | peut provoquer des troubles gastriques |
| LEUCANTHEMUM vulgare Lam. *subsp. vulgare | Marguerite, Reine marguerite | feuilles en addition aux salades ou conservées par lacto-fermentation; jeunes pousses justes passées à la vapeur et servies avec un filet d'huile ou une sauce légère; ou crues ajoutées aux salades; inflorescences dans salade ou cuites avec feuilles; capitules pour décorer salades et autres plats; et pour préparer un vin comme pour le pissenlit; feuilles légèrement sucrées Les racines étaient mangées cuites en salade en Espagne; Le nom de la marguerite vient du grec perle. Les garçons et les filles effeuillent la marguerite pour savoir la vérité sur les sentiments de leurs amoureux; c'est le dernier pétale qui l'indique. Pour cela, il faut réciter la formule bien connue: " il m'aime un peu, beaucoup, passionnément, à la folie, pas du tout. " Une jeune fille qui envoie à un garçon une marguerite sans ses pétales et au cœur transpercé d'une épingle lui fait une déclaration d'amour. Dans le langage des fleurs, la marguerite signifie la patience ou innocence, pureté. Lorsqu'une gentille dame était courtisée par un chevalier partant pour la croisade et qu'elle portait une couronne de marguerites, elle voulait dire: " J'y songerai et je vous garderai ma foi. " Si elle permettait au chevalier de faire graver sur son écu deux marguerites entrecroisées, elle témoignait ainsi de son penchant amoureux et était définitivement engagée. |
| LEVISTICUM OFFICINALE W.D.J. KOCH | Livèche | jeunes pousses et feuilles crues en addition aux salades et soupes. Pétiotes (côtes) et tiges cuits comme les côtes de céleri ou cristallisés; fruits comme condiment; racines fraîches cuites et coupées en tranches, consommées en salade avec une vinaigrette. feuilles hachées donnent aux salades une odeur de céleri; graines parfument le pain et le riz et on en fait une eau de vie digestive |
| LEYMUS arenarius (L.) Hochst. | Oyat | grains appelés "orge des sables" pour farine pour bouillies, car pas panifiable; rhizome séché, puis moulu et enfin tamisé pour obtenir une farine nutritive |
| LIGUSTICUM scoticum | Livèche d'Ecosse | feuilles, jeunes pousses, tiges crues dans salades ou cuites; fruits comme épice; racine mâchée comme succédané du tabac |
| LILIUM bulbiferum L. *var. bulbiferum | Lis à bulbilles | bulbes, boutons floraux, fleurs crus ou cuits |
| LILIUM bulbiferum L. *var. croceum (Chaix) Pers. | Lis faux safran | boutons floraux, fleurs crus ou cuits |
| LILIUM CANDIDUM L. | Lis blanc | boutons floraux, fleurs crus ou cuits; parfois bulbes cuits dans certains pays; |

| | | |
|---|-------------------------------|--|
| LILIUM MARTAGON L. | Lis martagon | bulbes, boutons floraux, fleurs crus ou cuits |
| LILIUM POMPONUM L. | Lis de Pompone, | bulbes, boutons floraux, fleurs crus ou cuits |
| LILIUM PYRENAICUM GOUAN | Lis des Pyrénées | bulbes, boutons floraux, fleurs crus ou cuits |
| LIMONIUM SINUATUM (L.) MILLER | Limonium sinué | feuilles cuites |
| LIMONIUM VIRGATUM (WILLD.) Fourr. | Limonium à feuilles d'olivier | feuilles cuites |
| LINUM USITATISSIMUM L. | Lin cultivé | graines grillées puis broyées pour saupoudrer la nourriture. Contiennent 35% d'huile siccative à utiliser avec modération dans l'alimentation; parfume le pain dans les pays de l'est de l'Europe; |
| LIPPIA citriodora Lmk. | Verveine citronnelle, | dans salade, confiserie, liqueurs; |
| LITHOSPERMUM OFFICINALE L. | Grémil officinal | jeunes feuilles cuites; feuilles et sommités pour infusion ou thé, "thé de Fontainebleau". partie extérieure des tiges souterraines et des racines: substance rouge pour colorer le beurre |
| LOBULARIA maritima (L.) Desv. *subsp. maritima | Corbeille d'argent | petites feuilles et fleurs dans salades; feuilles piquantes |
| LONICERA CAPRIFOLIUM L. | Chèvrefeuille commun | On dit qu'il assure la protection de la maison près de laquelle il pousse. Dans le langage des fleurs, il signifie attachement éternel. baies très toxiques |
| LONICERA JAPONICA THUNBERG *var. japonica *fa. japonica | Chèvrefeuille du Japon | fleurs et tiges pour boissons estivales en Chine; baies très toxiques |
| LOTUS EDULIS L. | Lotier comestible | jeunes fruits (graines) cuits et consommés comme petits pois |
| LOTUS maritimus L. *var. maritimus | Téragonolobe siliquieux | cultivé comme légume |
| LOTUS tetragonolobus L. | Téragonolobe pourpre | graines mûres; jeunes gousses consommées comme haricots verts; graines pour remplacer le café |
| LUFFA cylindrica | Eponge végétale | boutons floraux, pousses, jeunes feuilles, fruit; les graines donnent une huile comestible; |
| LUNARIA ANNUA L. *subsp. annua | Monnaie du pape | feuilles dans salades; racine et graines comme épice; très jeunes fruits conservés par lacto-fermentation; jeunes fruits crus dans salade ou cuits comme légume |
| LUNARIA REDIVIVA L. | Lunaire odorante | feuilles dans salades; racine et graines comme épice; très jeunes fruits conservés par lacto-fermentation; jeunes fruits crus dans salade ou cuits comme légume |
| LUPINUS ALBUS L. | Lupin blanc | graines en saumure pour apéritif; graines trempées longuement dans l'eau, grillées, moulues et en décoction comme café; pédoncules conservés au vinaigre et mangés crus; saveur amère de la plante; graines crues dangereuses |
| LUPINUS gussoneanus C. Agardh | Lupin hérissé | PLANTE PROTEGEE; Graines trempées dans l'eau, grillées, moulues et en décoction comme café; pédoncules conservés au vinaigre et consommés crus; saveur amère de la plante; graines crues dangereuses |
| LUPINUS LUTEUS L. | Lupin jaune | graines en saumure pour apéritif; graines longuement trempées dans l'eau, grillées, moulues et en décoction comme café (café de lupin); pédoncules conservés au vinaigre et consommés crus; saveur amère de la plante; graines crues dangereuses |
| LYCIUM BARBARUM L. | Lyciet commun | petites feuilles cuites ou pour thé |
| LYCIUM CHINENSE MILLER | Lyciet de Chine | petites feuilles cuites ou pour thé |
| LYCIUM EUROPAEUM L. | Lyciet d'Europe | petites feuilles cuites; jeunes pousses comme asperges; petites baies rouges crues |
| LYCIUM ruthenicum | Lyciet | petites baies rouges cuites |
| LYCOPERDON depressum Bon. | Lycoperdon des prés | comestible jeune |
| LYCOPERDON perlatum Pers. | Lycoperdon à pierreries | comestible jeune |
| LYCOPERDON pyriforme Schaeff. | Lycoperdon en forme de poire | comestible jeune |

| | | |
|--|-------------------------------|---|
| LYCOPERSICON esculentum Miller [nom. cons.], SOLANUM LYCOPERSICUM L. | Tomate | graines: huile grasse comestible; fruits verts pour sauce et confiture; fruits mûrs rouges crus en salade..., cuits ou jus |
| LYSICHITON americanus | Lysichiton | jeunes feuilles bouillies à plusieurs eaux: mais très forte odeur; racine cuite |
| LYSIMACHIA NUMMULARIA L. | Lysimaque nummulaire | feuilles et fleurs pour thé |
| LYTHRUM portula (L.) D. A. Webb | Péplis pourpier | feuilles et tiges en salade sous le nom de "Pourpier sauvage" |
| LYTHRUM SALICARIA L. | Salicaire officinale | jeunes pousses et feuilles cuites en légume ou soupe; feuilles fermentées donnent un alcool léger; |
| MACLURA pomifera (Raf.) C.K. Schneid. | Oranger des osages | les Osages, tribu de Peaux Rouges se teignaient en jaune avec la pulpe des fruits |
| MAHONIA aquifolium (Pursh) Nutt. | Mahonia à feuilles de houx | jeunes feuilles ajoutées aux salades; fruits crus en petite quantité car acides, ou cuits en sauce, compote, gelée, confiture; jus acide des fruits pour gelées; jeunes feuilles acidulées; |
| MALUS communis Poir. | Pommier commun | fruit: pomme: crue, compote, cuite, confite au sucre; pommes vertes conservées au vinaigre ou par lacto-fermentation; fleurs et pétales dans salade de légumes ou de fruits; pelures des pommes séchées pour thé; fruit: jus cru ou fermenté: Cidre; vinaigre; mastiquer trop de pépins peut être dangereux, car le processus libère de l'acide cyanhydrique |
| MALUS florentina | Pommier de Florence | pommes crues, cuites ou conservées au vinaigre; fleurs et pétales dans salades de légumes ou de fruits; pelures des pommes séchées pour thé; fruit: jus cru ou fermenté: Cidre; mastiquer trop de pépins peut être dangereux, car le processus libère de l'acide cyanhydrique |
| MALUS pumila Mill. | Pomme du paradis | pommes crues, cuites ou conservées au vinaigre ou par lacto-fermentation; pelures des pommes séchées pour thé; fruits: jus cru ou fermenté: Cidre; mastiquer trop de pépins peut être dangereux, car le processus libère de l'acide cyanhydrique |
| MALUS SYLVESTRIS Miller | Pommier sauvage | pommes crues (parfois très acides), cuites ou conservées au vinaigre ou par lacto-fermentation; fleurs et pétales dans salades de légumes ou de fruits; pelures des pommes séchées pour thé; fruits: jus cru ou fermenté: Cidre; mastiquer trop de pépins peut être dangereux, car le processus libère de l'acide cyanhydrique |
| MALUS trilobata | Pommier | fleurs et pétales dans salades de légumes ou de fruits; pommes crues ou cuites; pelures des pommes séchées pour thé; fruits: jus cru ou fermenté: Cidre; mastiquer trop de pépins peut être dangereux, car le processus libère de l'acide cyanhydrique |
| MALVA diverses espèces | Mauve | racines tendres. Jeunes (ou même moins jeunes) feuilles dans de bonnes salades, ou cuites comme légume ou pour soupes (mais très mucilagineuses); boutons floraux et jeunes fruits conservés au vinaigre; feuilles conservées par lacto-fermentation pour choucroute; fleurs séchées en soupe, fleurs crues pour décorer salades ou autres plats; feuilles parfument les fromages; jeunes fruits sans calice (appelés: "fromageons" ou "fromages") crus en salade ou cuits; |
| MALVA NICAEENSIS ALL. | Mauve de Nice | racines tendres. Jeunes (ou même moins jeunes) feuilles dans de bonnes salades, ou cuites comme légume ou pour soupes (mais très mucilagineuses); boutons floraux et jeunes fruits conservés au vinaigre; feuilles conservées par lacto-fermentation pour choucroute; fleurs séchées en soupe, fleurs crues pour décorer salades ou autres plats; feuilles parfument les fromages; jeunes fruits sans calice (appelés: "fromageons" ou "fromages") crus en salade ou cuits; |

| | | |
|--|---|--|
| MALVA SYLVESTRIS L. *SUBSP. SYLVESTRIS | Mauve sylvestre | <p>racines tendres. Jeunes (ou même moins jeunes) feuilles dans de bonnes salades, ou cuites comme légume ou pour soupes (mais très mucilagineuses); boutons floraux et jeunes fruits conservés au vinaigre; feuilles conservées par lacto-fermentation pour choucroute; fleurs séchées en soupe, fleurs crues pour décorer salades ou autres plats; feuilles parfument les fromages; jeunes fruits sans calice (appelés: "fromageons" ou "fromages") crus en salade ou cuits;</p> <p>Semée dans l'antiquité autour des sépulcres, elle était propice aux âmes des défunts auxquels elle conférait la paix et la sérénité. Elle était en effet symbole de douceur. Lorsqu'on veut forcer un garçon à aimer une fille et réciproquement, on leur offre, séparément et à chacun, un bouquet de mauves avec un brin de muguet au centre. Quelquefois la mauve était porteuse d'une signification beaucoup moins sympathique. Si on la plaçait la nuit devant la porte d'une jeune fille, cela indiquait qu'elle était atteinte d'un vilain mal et qu'elle devait se faire soigner. Dans le langage des fleurs, la mauve signifie " je vous ouvre mon cœur. " La pratique populaire utilise le suc frais de la mauve contre les piqures de mouches et de guêpes et, paraît-il pour s'en préserver. Sa racine (un tronçon) a été utilisée pour se frotter les dents et ainsi les nettoyer. Les feuilles peuvent être cuisinées et mangées comme des épinards ou utilisées dans des potages. Les jeunes feuilles peuvent être accommodées en salade. Dans les pays arabes, les feuilles d'une espèce très semblable forment la base d'une soupe célèbre: melokhia qui est l'un des plats national égyptien. Les enfants mangent souvent les graines encore vertes. La mauve était déjà officinale en l'an 700 avant J.C.</p> |
| MARANTA arundinacea | Marante, Arrowroot | l'arrow-root est la mouture des gros rhizomes: poudre féculente; épaississant, ou cuite dans l'eau pour bouillie nutritive; la racine cristallisée est une confiserie |
| MARASMIUS alliaceus (Jacq.) Fr. | Marasme alliacé, Agaric porreau | comestible mais comme épice |
| MARASMIUS oreades (Bolt.) Fr. | Faux mousseron | facile à conserver séché |
| MARRUBIUM VULGARE L. | Marrube commune, Bonhomme | feuilles pour préparer des bonbons et sirops contre la toux; Plante très répandue dans le midi, se raréfiant vers le nord. Il est dédaigné par les moutons et les chèvres. Le marrube blanc est officinal depuis Hippocrate. |
| MATRICARIA DISCOIDEA DC. | Camomille odorante | capitules dans salades et divers plats salés ou sucrés ou pour infusion |
| MATRICARIA recutita L. *var. recutita, MATRICARIA CHAMOMILLA L. | Camomille allemande | capitules dans salades et divers plats salés ou sucrés ou pour infusion; |
| MATTHIOLA fruticulosa (Loefl. ex L.) Maire | Matthiolo triste | excellente huile extraite des graines |
| MATTHIOLA INCANA (L.) R. BR. *subsp. INCANA | Matthiolo blanchâtre | feuilles cuites |
| MEDICAGO ARBOREA L. *subsp. arborea | Luzerne en arbre, C'était le "Cytise" des anciens | feuilles crues en salade. |
| MEDICAGO LUPULINA L. *subsp. LUPULINA | Luzerne lupuline, Petit trèfle | germe des graines en salade. Feuilles en salade ou conservées par lacto-fermentation; inflorescences crues dans salade. |
| MEDICAGO polymorpha L. | Luzerne hérissée | inflorescences crues dans salade; feuilles cuites comme légume |
| MEDICAGO SATIVA L. *SUBSP. SATIVA | Luzerne cultivée | germe des graines en salade (graines appelées "alfalfa"). Feuilles crues en salade, ou cuites en légume, ou conservées par lacto-fermentation; inflorescences crues |
| MEDICAGO SCUTELLATA (L.) Mill. | Luzerne à écussons | inflorescences crues dans salade (ressemblent à des vers). |
| MELAMPYRUM ARVENSE L. *SUBSP. ARVENSE BVRD. | Mélampyre des champs | les graines qui, mélangées aux grains de blé, donnent à la farine une teinte rougeâtre et rendent le pain indigeste |
| MELAMPYRUM PRATENSE L. | Mélampyre des | Tiges fleuries communiquent au beurre une couleur jaune et un excellent goût |

| | | |
|--|----------------------|---|
| | prés | |
| MELAMPYRUM SYLVATICUM L. | Mélampyre des bois | avec les graines: pain (dangereux en grande quantité). |
| MELIA AZEDARACH L. | Mélia azédarach | feuilles cuites comme légume ou en soupe: consommation non recommandée; sève crue; saveur amère de la plante. |
| MELILOTUS ALBUS Medikus | Métilot blanc | feuilles crues pour parfumer les salades; feuilles amères. feuilles et sommités fleuries bien séchées pour infusion; De très fortes doses de métilot peuvent provoquer divers troubles; lorsque le métilot moisit, la coumarine se transforme en dicoumarol, substance toxique utilisée pour tuer rats et souris par hémorragie interne |
| MELILOTUS ALTISSIMUS THUILL. | Métilot élevé | feuilles crues pour parfumer les salades; feuilles amères. feuilles et sommités fleuries bien séchées pour infusion; fleurs et graines pour parfumer le fromage de Gruyère; De très fortes doses de métilot peuvent provoquer divers troubles; lorsque le métilot moisit, la coumarine se transforme en dicoumarol, substance toxique utilisée pour tuer rats et souris par hémorragie interne |
| MELILOTUS dentatus | Métilot denté | feuilles crues pour parfumer les salades; feuilles amères. feuilles et sommités fleuries bien séchées pour infusion; fleurs et graines pour parfumer le fromage de Gruyère; De très fortes doses de métilot peuvent provoquer divers troubles; lorsque le métilot moisit, la coumarine se transforme en dicoumarol, substance toxique utilisée pour tuer rats et souris par hémorragie interne |
| MELILOTUS ELEGANS SALZM. ex Ser. | Métilot élégant | feuilles crues pour parfumer les salades; feuilles amères. feuilles et sommités fleuries bien séchées pour infusion; De très fortes doses de métilot peuvent provoquer divers troubles; lorsque le métilot moisit, la coumarine se transforme en dicoumarol, substance toxique utilisée pour tuer rats et souris par hémorragie interne |
| MELILOTUS OFFICINALIS Lam. | Métilot commun | feuilles crues (amères) pour parfumer les salades; feuilles et sommités fleuries bien séchées pour infusion et pour parfumer le fromage de Gruyère; racine cuite; marinade, parfume le lapin; herbe séchée dans les grillades; graines servant d'épice De très fortes doses de métilot peuvent provoquer divers troubles; lorsque le métilot moisit, la coumarine se transforme en dicoumarol, substance toxique utilisée pour tuer rats et souris par hémorragie interne |
| MELISSA OFFICINALIS L. *subsp. officinalis, | Mélicette officinale | feuilles fraîches en quantité dans salades, salades de fruits et desserts ou avec d'autres plantes conservées par lacto-fermentation; jeunes pousses ajoutées en quantité aux salades qu'elles parfument avec une note citronnée et aromatique; feuilles et sommités fleuries fraîchement cueillies pour infusion (ne pas faire bouillir) ou pour parfumer boissons fraîches; feuilles fraîches: parfument boissons par macération; feuilles fraîches dans marinades de harengs et d'anguilles; potages, farces, champignons, boissons, aromatisent les salades, les crudités; feuilles cuites à la vapeur avec d'autres légumes; Si on prend soin de cueillir régulièrement les jeunes pousses, la plante en fournira du printemps à l'automne; Entre dans beaucoup de composition de liqueurs (Chartreuse, Bénédictine). On en extrait par distillation l'"eau de mélisse". La célèbre Eau de mélisse, mise en marché par les Carmes de la rue de Vaugirard à Paris était des plus estimée, de déclarer Chomel "pour la léthargie et l'épilepsie, les vapeurs et les coliques". L'alcoolat obtenu par distillation des feuilles fraîches était souverain contre les vertiges de ces dames de cour trop habillées et devant demeurer des heures debout dans des pièces surchauffées. Un siècle plus tard, le flacon d'eau de mélisse continue à ressusciter le coeur des jeunes filles trop émotives et plus d'un médecin botaniste vante ses mérites. Maintenant, la célèbre Eau de Mélisse n'est plus un secret! 1°.Laisser macérer 10 jours 1 litre d'alcool à 40° 30 g de mélisse 80 g de zeste de citron 5 g d'angélique 2°.Filtrer et ajouter 20 g de graines de coriandre 40 g d'écorce de cannelle 10 g de noix de muscade |

| | | |
|---|----------------------------------|---|
| | | 4 clous de girofle 3°.filtrer à nouveau, embouteiller et laisser vieillir une semaine avant de déguster. |
| MELITTIS melissophyllum L. *subsp. melissophyllum | Mélitte à feuilles de mélisse | feuilles crues dans salades; feuilles légèrement amères |
| MENTHA AQUATICA L. *subsp. aquatica | Menthe aquatique | feuilles crues en quantité dans salades et desserts ou infusion; feuilles et sommités fleuries: boissons froides et sirop par macération; odeur assez légère, rafraîchissante, mentholée; |
| MENTHA ARVENSIS L. | Menthe des champs | feuilles crues en quantité dans salades et desserts ou infusion; feuilles et sommités fleuries: boissons froides et sirop par macération. odeur légère, très suave, un peu camphrée; |
| MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS. *SUBSP. LONGIFOLIA | Menthe douce | feuilles et sommités fleuries: parfumer boissons froides et sirop par macération dans un bocal exposé au soleil. odeur peu forte, assez grossière; |
| MENTHA piperita Huds. | Menthe poivrée | feuilles crues excellentes en quantité dans salades et desserts ou infusion; feuilles et sommités fleuries: boissons froides et sirop par macération; essence pour parfumer liqueurs; odeur forte, très rafraîchissante, mentholée; |
| MENTHA PULEGIUM L. *subsp. pulegium | Menthe pouliot | feuilles crues en quantité dans salades et desserts ou infusion; feuilles et sommités fleuries: boissons froides et sirop par macération; odeur forte, agréable; |
| MENTHA REQUIENII BENTHAM | Menthe de Corse | feuilles crues en quantité dans salades et desserts ou infusion; feuilles et sommités fleuries: boissons froides et sirop par macération; |
| MENTHA spicata L. *subsp. spicata | Menthe verte, Menthe crépue | feuilles crues excellentes en quantité dans salades et desserts ou infusion; feuilles et sommités fleuries: boissons froides et sirop par macération; odeur forte, typique "de menthe"; |
| MENTHA suaveolens Ehrh. *subsp. suaveolens | Menthe à feuilles rondes | feuilles pour aromatiser boissons par exposition dans un bocal au soleil; odeur assez forte, plus grossière; |
| MENTHA X gentilis | Menthe noble | feuilles crues en quantité dans salades et desserts ou infusion; feuilles et sommités fleuries: boissons froides et sirop par macération; |
| MENYANTHES TRIFOLIATA L. | Ményanthe trifolié, Trèfle d'eau | racines séchées, pulvérisées, lavées à plusieurs eaux puis séchées, puis mélangées à des farines de céréales pour du pain; racines crues très amères. feuilles pour aromatiser la bière (remplace le houblon); |
| MERCURIALIS ANNUA L. *SUBSP. ANNUA | Mercuriale annuelle | feuilles et tiges cuites comme légumes |
| MERTENSIA maritima | Mertensie maritime | feuilles et rhizomes cuits comme légume |
| MESEMBRIANTHEMUM CRYSTALLINUM L. | Ficoïde à cristaux | feuilles crues pour salade. Feuilles cuites comme légume; feuilles salées et légèrement acides; |
| MESPILUS GERMANICA L. | Néflier commun | fruits: Nèfles (ou Mêles) ramassées en automne et mûries sur lit de paille, mangées très mûres, ramollies, blettes (fermentation interne et non pas pourriture): crues, ou en compote, ou en confiture, ou fermentées puis pressées ce qui donne un agréable vin qu'un séjour à l'air transforme en vinaigre de nèfles. |
| MEUM ATHAMANTICUM JACQ. *subsp. athamanticum | Méum faux athamanthe | racine; feuilles et tiges tendres crues dans salade. |
| MICROMERIA juliana (L.) Benth. ex Rchb. | Sarriette julienne | feuilles et sommités fleuries en infusion |
| MIMULUS guttatus Fisch. ex DC. | Mimule tachetée | feuilles crues dans salades composées; cendres des feuilles séchées comme sel; feuilles amères |
| MOLLUGO VERTICILLATA L. | Mollugo | plante cuite comme légume |
| MOLOPOSPERMUM PELOPONNESIACUM (L.) W.D.J.Koch *subsp. peloponnesiacum | Moloposperme du Péloponèse | plante cuite comme légume, mais narcotique à haute dose |
| MONARDA DIDYMA L. | Monarde | jeunes feuilles pour aromatiser boissons, salades, farces |
| MONESSES uniflora (L.) A. Gray | Pyrole à une fleur | fruit comestible |
| MONODORA myristica | Monodore | graines huileuses et aromatiques: contiennent une huile à l'arôme de muscade |
| MONOTROPA HYPOPITYS L. *subsp. HYPOPITYS | Monotrope sucepin | plante entière cuite |

| | | |
|--|--------------------------|--|
| MONSTERA deliciosa | Monstera | fruit mûr, en cône, dont le goût évoque l'ananas et la banane |
| MONTIA fontana L. *subsp. fontana | Montia des fontaines | feuilles et tiges en salade. Feuilles cuites |
| MONTIA sibirica | Montia de sibérie | feuilles et tiges dans salades. Feuilles cuites |
| MORCHELLA esculenta (L.) Pers. | Morille comestible | excellent, mais à ne pas manger crue |
| MORUS ALBA L. | Mûrier blanc | jeunes pousses cuites; chatons crus ou cuits; fruits: Mûres, frais ou secs ou confits au sucre; fruit: jus cru ou fermenté |
| MORUS NIGRA L. | Mûrier noir | jeunes pousses cuites; chatons crus ou cuits; fruits: Mûres délicieuses, frais ou secs ou confits au sucre; fruit: jus cru ou fermenté (ne pouvant être conservé). |
| MUSA paradisiaca | Banane | fruit quand la banane brunit par endroits, son sucre augmente dans des proportions considérables |
| MUSA sapientum | Arbre de la connaissance | fruit quand la banane brunit par endroits, son sucre augmente dans des proportions considérables |
| MUSCARI COMOSUM (L.) Miller | Muscari à toupet | bulbes cuits; bulbes amers; bulbes détérrés et bouillis au printemps, ils perdent ainsi leur amertume; le bulbe est vendu aux Etats-Unis sous le nom de "cipillino"; |
| MUSCARI NEGLECTUM Gussone ex. Ten. | Muscari négligé | bulbes cuits; boutons floraux dans vinaigre; bulbes amers |
| MUTELLINA purpurea (Poir.) Reduron, Charpin & Pimenov *subsp. purpurea | Ligustique mutelline | feuilles comme aromate ou pour faire du thé. |
| MYCELIS MURALIS (L.) Dumort | Laitue des murs | feuilles crues dans salades; feuilles plus âgées cuites dans 2 eaux, comme légume; |
| MYOSOTON aquaticum (L.) Moench. | Céraiste aquatique | jeunes feuilles cuites comme légume |
| MYRICA caroliniensis | Myrte de la Caroline | feuilles comme condiment et pour infusion |
| MYRICA cerifera | Myrte bâtarde | les baies assaisonnent les viandes |
| MYRICA gale L. | Myrica galé | feuilles comme condiment à la façon du laurier sauce pour parfumer soupes, court-bouillons, ragoût..., pour infusion ou pour aromatiser la bière; les feuilles doivent être utilisées avec modération; petits fruits sphériques bleu blanchâtre comme épice; La résine que contiennent les feuilles pourrait provoquer à dose élevée des troubles digestifs et nerveux; l'huile essentielle obtenue par distillation de la plante serait stupéfiante |
| MYRISTICA fragrans Houttuyn | Muscadier | purée de pomme de terre, épinards, choux, riz, sauce blanche, sauce béchamelle, croquette, omelette; arille de la noix de Muscade: enveloppe rouge laciniée: le macis |
| MYRRHIS ODORATA (L.) SCOP. | Cerfeuil musqué | Parfum et saveur de l'anis. racine cuite; ou racine râpée dans les salades ou macérée au vinaigre; Feuilles crues en salades; Feuilles pour parfumer légumes et desserts, tartes et confitures de fruits acides, car elles permettent de diminuer la quantité de sucre nécessaire pour les doucir; feuilles hachées dans omelettes, potages ou ragoûts; fruits encore verts et tendres hachés pour parfumer desserts, crèmes (infusés dans du lait, puis filtrés), pains d'épice, gâteaux, tisanes; confits entiers; le fruit mûr sert d'aromate mais ne se mange pas; sert à aromatiser l'eau de vie de marc; plante pour tisane et pour parfumer certaines liqueurs; jeunes tiges pelées crues excellentes; graines anisées pour parfumer les macédoines de fruits et les liqueurs; |
| MYRTUS communis L. | Myrte | boutons floraux et fruits séchés, pulvérisés comme épice, remplace le poivre ou le clou de girofle; toutes jeunes feuilles en addition dans salade; petits fruits bleu noir crus tels quels avec modération, ou cuits en confiture (en passant au moulin à légume pour retenir la peau et les graines); fruits pour liqueur en Corse; même usage que le romarin et le genièvre; bouillabaisse, grives rôties; les feuilles parfument les rôtis; |

| | | |
|--|---------------------------------|---|
| | | jeunes pousses crues ajoutées très modérément comme condiment aux salades; |
| NASTURTIUM OFFICINALE R. BR. *subsp. officinale *var. officinale | Cresson de fontaine | Feuilles (y compris tiges et inflorescences) crues lavées à l'eau vinaigrée, avec modération dans salades. Feuilles cuites pour soupes; plante conservée par lacto-fermentation pour choucroute; potage, mayonnaise, fromage blanc; feuilles piquantes; Peut être contaminé par la Douve du Foie (Fasciola hepatica), ver parasite habituel des ruminants, qui peut se montrer dangereux pour l'homme en s'enkystant dans le foie; en cas de doute faire cuire le cresson, ce qui élimine tout risque en tuant le parasite; La consommation excessive peut provoquer des troubles urinaires (cystite); |
| NECTAROSCORDUM siculum (Ucria) Lindl. *subsp. siculum | Ail de Sicile | feuilles crues dans salades; feuilles, bulbes et bulbilles des inflorescences conservés au vinaigre |
| NELUMBO lutea | Lotus jaune | jeunes feuilles, rhizome, tiges (pétioles et pédoncules), graines vertes et encore tendres ou mûres cuits |
| NELUMBO nucifera | Lotus du Nil | graines bouillies, grillées ou frites; rhizome après cuisson prolongée à plusieurs eaux car âcre; tiges cuites; jeunes feuilles cuites; |
| NEOTINEA ustulata (L.) Bateman, Pridgeon & Chase | Orchis brûlant | tubercules en bouillie pour Salep (voir ORCHIS morio) |
| NEPETA CATARIA L. | Népéta chataire | feuilles crues et sommités fleuries en addition dans salades ou infusion |
| NEPETA lanceolata Lamk. | Népéta à feuilles lancéolées | feuilles crues et sommités fleuries comme condiment ou infusion |
| NICANDRA PHYSALOIDES (L.) GAERTN. | Alkekenge du Perou | fruits cuits en compote, sauce; fruit immature très dangereux |
| NIGELLA ARVENSIS L. *subsp. arvensis | Nigelle des champs | graines comme épice ainsi que feuilles |
| NIGELLA DAMASCENA L. | Nigelle de Damas | graines comme épice |
| NIGELLA SATIVA L. | Nigelle cultivée | graines comme épice; aromatise les lentilles, le soja, le riz à l'indienne; graines fraîches ou grillées à sec; |
| NITRARIA schoberi | Nitraire, Nitranie, Nitrée | fruits rouges parfois consommés, mais goût non agréable |
| NOTOBASIS syriaca (L.) Cass. | Notobasis de Syrie | comestible |
| NUPHAR LUTEA (L.) SM. | Nénuphar jaune | graines brisées et bouillies, ou moulues en farine, ou éclatées comme du Pop corn; rhizome comestible après cuisson prolongée à plusieurs eaux. Pétioles cuits; rhizome âcre |
| NUPHAR PUMILA (Timm) DC. | Nénuphar nain | graines brisées et bouillies, ou moulues en farine, ou éclatées comme du Pop corn |
| NYMPHAEA ALBA L. *subsp. ALBA | Nénuphar blanc | rhizome pour boisson fermentée, ou comme aliment |
| NYMPHOIDES PELTATA (S. G. Gmelin) KUNTZE | Nymphoïdes | jeunes feuilles et boutons floraux cuits |
| OCYMUM basilicum L. | Basilic | herbe aromatique: plante séchée dans potages, pâtes, poulet; parfume l'huile, vinaigre; l'huile essentielle relève condiments; |
| OENANTHE PEUCEDANIFOLIA POLLICH | Oenanthe à feuilles de peucedan | racines cuites. |
| OENANTHE PIMPINELLOIDES L. | Oenanthe faux boucage | racines cuites. |
| OENOTHERA BIENNIS L. | Onagre commune | graines parfois consommées. Racines ramassées à la 1 ^o année de croissance; feuilles (ramassées lorsque la plante est encore à l'état de rosette) cuites avec d'autres légumes; jeunes pousses crues; jeune hampe florale lorsqu'elle commence juste à se développer, au début de la 2 ^{ème} année, avant de devenir ligneuse; saveur agréable des racines tendres consommées à la fin de la 1 ^{ère} année de croissance de la plante (deviennent ligneuses dès que la hampe florale se développe): crues, râpées ou cuites comme les salsifis ou les panais; ou en purée en les faisant cuire à l'eau puis en les passant au moulin à légumes; Attention: les diverses parties de la plante ont tendance à irriter la gorge, même cuites, lorsqu'on les consomme seules: il est toujours préférable de les mélanger avec d'autres végétaux; |

| | | |
|--|------------------------|---|
| | | Les fleurs jaunes et parfumées ne s'ouvrent que la nuit. |
| OLEA EUROPAEA L. *SUBSP. EUROPAEA *var. europaea | Olivier d'Europe | fruits: olives macérées dans eau additionnée de cendres de bois ou de soude caustique conservées en saumure par lacto-fermentation; olives très mûres noires crues; on utilise les fruits, l'huile et les feuilles dans les marinades; |
| OMPHALOTUS illudens (Schweinitz) Saccardo | Clitocybe de l'olivier | les spores à maturité confèrent aux lames une phosphorescence qui permet d'apercevoir ce champignon dans le noir |
| ONONIS spinosa L. *subsp. maritima (Dumort. ex Piré) P.Fourn. *var. procurrans (Wallr.) Burnat | Arrête-boeuf, Bougrane | Dans le nord de l'Angleterre, les enfants déterraient la racine et la mâchaient comme de la réglisse. |
| ONONIS SPINOSA L. *SUBSP. SPINOSA | Ononis épineux | jeunes pousses |
| ONOPORDUM ACANTHIUM L. *SUBSP. ACANTHIUM | Onopordon acanthe | graines: huile grasse alimentaire; jeunes tiges tendres pelées et réceptacles avant la floraison cuits à l'eau; racines jeunes cuites à l'eau et servies au beurre; On peut aussi manger la côte principale des feuilles, épluchée et apprêtée comme le cardon; on consomme les réceptacles avant la floraison comme ceux des artichauts; |
| OPUNTIA caespitosa Raf. ex Ser. | Figuier de Barbarie | graines séchées, légèrement grillées et moulues en farine; jeunes tiges aplaties bouillies ou frites ou conservées au vinaigre; fleurs cuites ou confites au sucre; fruits: Figs de Barbarie, bien mûres crues ou confites au sucre et jus; le fruit se consomme pelé, et sa pulpe, de couleur corail ou rouge, apparaît pleine de petits pépins sombres, qui peuvent se consommer. A noter qu'on peut parfaitement éliminer la plus grande partie des fibres en passant la pulpe à travers un tamis fin: la purée obtenue peut être utilisée pour confectionner coulis ou sorbet. |
| OPUNTIA FICUS-INDICA (L.) MILLER | Figuier d'Inde | graines séchées, légèrement grillées et moulues en farine; jeunes tiges aplaties ou "raquettes" encore très tendres, bouillies ou frites ou conservées au vinaigre; fleurs cuites ou confites au sucre; fruits: Figs de Barbarie, bien mûres crues ou confites au sucre et jus, en sirop, en confiture, après avoir retiré l'enveloppe avec tous ses piquants (glochides). |
| OPUNTIA monacantha (Willd. ex Schltr.) Haworth. | Cactier, Cactus | graines séchées, légèrement grillées et moulues en farine; jeunes tiges aplaties bouillies ou frites ou conservées au vinaigre; fleurs cuites ou confites au sucre; fruits: Figs de Barbarie, bien mûres crues ou confites au sucre et jus |
| OPUNTIA tuna (L.) Miller | Cactier, Cactus | graines séchées, légèrement grillées et moulues en farine; jeunes tiges aplaties bouillies ou frites ou conservées au vinaigre; fleurs cuites ou confites au sucre; fruits: Figs de Barbarie, bien mûres crues ou confites au sucre et jus |
| ORCHIS italica | Orchis d'Italie | tubercules en bouillie pour Salep (voir ORCHIS morio) |
| ORCHIS MASCULA (L.) L. *SUBSP. MASCULA | Orchis mâle | tubercules en bouillie pour Salep (voir ORCHIS morio); préparés en pâtisserie ou mangés crus avec du miel |
| ORCHIS MILITARIS L. | Orchis militaire | tubercules en bouillie pour Salep (voir ORCHIS morio); Beaucoup de fleurs d'orchis sont maculées de rouge. Il s'agirait des éclaboussures du sang du Christ sur la croix, au pied de laquelle elles se trouvaient. L'orchis militaire possède deux bulbes: l'un vidé de sa substance nutritive présente une enveloppe flétrie, tandis que l'autre est lisse et gorgé de réserves. Chaque année, un nouveau tubercule succède à son aîné qui s'est épuisé à le nourrir. Un sacrifice qui a permis à la nouvelle plante de pousser, le printemps suivant, quelques centimètres plus loin, et ainsi de changer de territoire. Les bulbes des orchis sont différents de ceux des autres plantes bulbeuses, ils ne comportent pas de bourgeons foliaires mais une substance ressemblant à de l'amidon. C'est elle qui servait autrefois à préparer le "salep" des arabes. Les bulbes étaient décortiqués, lavés, séchés au soleil puis moulus. La farine obtenue était mélangée à de l'eau chaude et du miel pour donner une boisson épaisse fort nutritive. |
| ORIGANUM dictamnus L. | Origan | feuilles comme condiment ou infusion |
| ORIGANUM majorana L. | Marjolaine | feuilles comme condiment ou infusion; poisson au four, relève les sauces, sardines grillées, pot-au-feu, mets à la tomate; la plante mondée décore et aromatise tous les mets |
| ORIGANUM onites | Origan | les feuilles font partie du bouquet garni: on les frotte sur les viandes ou on les |

| | | |
|--|----------------------------------|---|
| | | mêle au piment et à l'ail; elles parfument tomates, fromages, œufs, poissons |
| ORIGANUM prismaticum Gaud. | Origan | feuilles comme condiment ou infusion |
| ORIGANUM VULGARE L. *subsp. VULGARE | Origan | feuilles crues en quantité dans salades ou infusion; feuilles et sommités fleuries ajoutées en fin de cuisson pour poisson au four, pizza, pomme de terre à l'anglaise, mets à la tomate, sauce, brochette; les feuilles donnent le "thé rouge"; feuilles en infusion: macérer au soleil dans un bocal; utilisé comme condiment Dans le nord, où l'on buvait un thé d'origan (infusion légère) dont la teinte a valu à la plante le nom de " thé rouge ", on se servait aussi de cette herbe pour aromatiser la bière en Suède, la rendre plus forte et favoriser sa conservation. |
| ORMENIS nobilis (L.) Coss. & Germ. | Camomille romaine | capitules pour infusion; plante pour préparer de la bière utilisation: voir MATRICARIA recutita. |
| ORNITHOGALUM narbonense L. | Ornithogale de Narbonne | bulbes cuits |
| ORNITHOGALUM PYRENAICUM L. | Ornithogale des Pyrénées | jeunes pousses cuites comme des asperges; fleurs dans salade |
| ORNITHOGALUM UMBELLATUM L. | Ornithogale en ombelle | bulbes cuits; bulbe cru toxique |
| OROBANCHE CARYOPHYLLACEA SMITH | Orobanche du gaillet | jeunes pousses en guise d'asperges ou en salade |
| OTIDEA onotica (Pers.) Fockel | Oreille de lièvre | comestible: insipide mais décoratif |
| OXALIS ACETOSELLA L. | Oxalis petite oseille | toute la plante ajoutée aux salades en petite quantité; feuilles crues à mâcher telles quelles pour apaiser la soif, et modérément en addition aux salades; petites feuilles cuites en soupe; feuilles conservées par lacto-fermentation; très jeunes fruits crus en petite quantité dans salade; feuilles: limonade par macération; jus extrait acide comme vinaigre; flueurs pour décorer les salades; peut remplacer l'oseille seule ou associée à la laitue. A forte dose, les oxalates contenus dans la plante se montrent irritants et peuvent provoquer des troubles rénaux et digestifs. Arthritiques, rhumatisants et lithiasiques éviteront de consommer les oxalis |
| OXALIS CORNICULATA L. | Oxalis corniculée | toute la plante ajoutée aux salades en petite quantité; feuilles conservées par lacto-fermentation; très jeunes fruits crus en petite quantité dans salade; feuilles: limonade par macération; jus extrait acide comme vinaigre; A forte dose, les oxalates contenus dans la plante se montrent irritants et peuvent provoquer des troubles rénaux et digestifs. Arthritiques, rhumatisants et lithiasiques éviteront de consommer les oxalis |
| OXALIS CRENATA JACQ. | Oxalis | racines acides de l'Oca blanchies à l'eau bouillantes, séchées au soleil pendant une semaine, puis consommées bouillies ou rôties; A forte dose, les oxalates contenus dans la plante se montrent irritants et peuvent provoquer des troubles rénaux et digestifs. Arthritiques, rhumatisants et lithiasiques éviteront de consommer les oxalis |
| OXALIS DEPPEI LODD. | Oxalis, Trèfle à quatre feuilles | racines acides crues en petite quantité dans salades; très jeunes fruits crus en petite quantité dans salade; A forte dose, les oxalates contenus dans la plante se montrent irritants et peuvent provoquer des troubles rénaux et digestifs. Arthritiques, rhumatisants et lithiasiques éviteront de consommer les oxalis |
| OXALIS pes-caprae L. | Oxalis penchée | racines acides crues et toute la plante en petite quantité, dans salades; feuilles conservées par lacto-fermentation; très jeunes fruits crus dans salade en petite quantité; feuilles: limonade par macération; jus extrait acide comme vinaigre; A forte dose, les oxalates contenus dans la plante se montrent irritants et peuvent provoquer des troubles rénaux et digestifs. Arthritiques, rhumatisants et lithiasiques éviteront de consommer les oxalis |
| OXALIS TETRAPHYLLA CAV. | Oxalis | racines acides crues en petite quantité dans salades; très jeunes fruits crus en petite quantité dans salade; A forte dose, les oxalates contenus dans la plante se montrent irritants et peuvent provoquer des troubles rénaux et digestifs. Arthritiques, rhumatisants et lithiasiques éviteront de consommer les oxalis |

| | | |
|---|----------------------------------|--|
| OXALIS VIOLACEA L. | Oxalis violette | toute la plante ajoutée aux salades en petite quantité; feuilles crues à mâcher telles quelles pour apaiser la soif, et modérément en addition aux salades; petites feuilles cuites en soupe; feuilles conservées par lacto-fermentation; très jeunes fruits crus en petite quantité dans salade; feuilles: limonade par macération; jus extrait acide comme vinaigre; fluers pour décorer les salades; peut remplacer l'oseille seule ou associée à la laitue. A forte dose, les oxalates contenus dans la plante se montrent irritants et peuvent provoquer des troubles rénaux et digestifs. Arthritiques, rhumatisants et lithiasiques éviteront de consommer les oxalis |
| OXYRIA DIGYNA (L.) HILL. | Oxyrie à deux carpelles | feuilles dans salades en petite quantité ou conservées par lacto-fermentation; jus acide extrait sert de vinaigre; feuilles cuites dans plusieurs eaux; saveur acide des feuilles; |
| PANCRATIUM MARITIMUM L. | Pancrais maritime, Lis Matthiole | graines comme condiment; bulbes cuits; plante entière crue toxique |
| PANDANUS odoratissimus | Arbre impudique | feuilles odorantes fraîches ou séchées; huile essentielle des bractées de la fleur mâle sent la rose, appréciée dans cuisine |
| PAPAVER nudicaule | Pavot d'Islande | graines comestibles. Jeunes feuilles dans salades |
| PAPAVER ORIENTALE L. | Pavot d'Orient | capsules vertes consommées ou comme condiment |
| PAPAVER RHOEAS L. *subsp. rhoeas | Coquelicot | graines comestibles et comme condiment. Jeunes feuilles dans salades malgré leur pilosité, et jeunes rosettes; feuilles conservées par lacto-fermentation; pétales et ovaires crus dans salade; jeunes feuilles cuites, bouillies, avec d'autres légumes ou herbes sauvages au printemps; les jeunes feuilles tendres et sans poils ne sont pas toxiques car elles contiennent très peu de latex; le jeune ovaire encore tendre peut être croqué tel quel pour sa saveur de noisette; les graines mûres, riches de 39% d'huile, au goût fin, s'emploient comme celles du pavot dans le pain, la pâtisserie, ou grillées et mélangées à du sel; ou cuites avec du lait et du miel pour fourrer des gâteaux; Pour faire des bonbons coquelicots, piler des fleurs fraîches, leur ajouter le double de leur poids en sucre et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte molle. colore les vins; Huile d'oeillette (des graines) jugée égale à l'huile d'olive; graines et huile n'ont pas du tout de toxicité |
| PAPAVER SOMNIFERUM L. | Pavot somnifère | graines comme condiment. Jeunes feuilles en salade |
| PARIETARIA judaica L. | Pariétaire diffuse | feuilles et parties tendres des tiges dans salades; feuilles et tiges tendres conservées par lacto-fermentation |
| PARIETARIA OFFICINALIS L. | Pariétaire officinale | feuilles et parties tendres des pousses et tiges (coupées assez finement, sinon ses feuilles rugueuses seraient désagréables) dans salades ou cuites comme légume (au goût un peu prononcé); feuilles et tiges tendres conservées par lacto-fermentation |
| PARRYA nudicaulis (L.) Boiss. | Parrya | racine crue. Feuilles crues dans salades |
| PARTHENOCISSUS QUINQUEFOLIA (L.) PLANCHON | Vigne vierge | jeunes pousses cuites; écorce et rameaux pour sirop |
| PASSIFLORA edulis | Passiflore | fruit ovale juteux à pulpe blanche, parfumée pour glaces et boissons rafraîchissantes; |
| PASTINACA SATIVA L. *SUBSP. SATIVA | Panais cultivé | racines à la fin de la 1 ^o année de croissance, avant le développement de la hampe florale, crues hachées dans des salades, ou cuites à l'eau. Même lorsqu'elles sont ligneuses à l'intérieur, la couche extérieure peut être utilisée en la réduisant en purée; Jeunes feuilles crues dans salades; feuilles cuites comme légume; fruits écrasés comme condiment (avec modération) dans soupes et céréales; racine et feuilles conservées par lacto-fermentation; la racine gelant, une partie de l'amidon se transforme en sucres. |
| PAXILLUS involutus (Batsch.) Fr. | Paxille enroulé | vénéneux cru: comestible uniquement s'il est jeune et très bien cuit |
| PELARGONIUM capitatum | Geranium rosat | feuilles aromatisent confitures, sirops et boissons |

| | | |
|---|-----------------------------|--|
| PELARGONIUM graveolens | Geranium rosat | feuilles pour tisane et pour aromatiser certains plats et boissons et confitures |
| PELARGONIUM PELTATUM (L.) AITON | Geranium lierre | feuilles et boutons floraux |
| PELARGONIUM radula | Géranium | feuilles pour tisane et pour aromatiser certains plats et boissons et confitures |
| PELARGONIUM ZONALE (L.) AITON | Geranium | feuilles et tiges cuites comme légume |
| PELTARIA ALLIACEA Jacq. | Peltaire alliagée | feuilles crues dans salades; odeur d'ail |
| PERILLA frutescens | Pérille, | graines grillées ou broyées et mélangées avec du sel comme assaisonnement; ou huile alimentaire. Feuilles violettes crues ou après macération plusieurs heures dans le sel et pour parfumer les salades. Le Perilla frutescens, variété japonica, est traditionnellement utilisé, comme une épice, dans la cuisine asiatique, en Chine et au Japon, notamment, dans la préparation des crustacés, non pas pour ses vertus aromatiques, mais uniquement pour éviter les éventuelles allergies alimentaires. Dans les pays asiatiques, les feuilles de cette Lamiaceae aromatique sont utilisées pour parfumer les aliments (riz, poissons). |
| PERSEA americana | Avocat | pulpe du fruit: avocat; nature salé, avec quelques gouttes de citron, ou sucré |
| PETASITES hybridus (L.) Gaertner B. Meyer et Scherb. *subsp. hybridus | Pétasite officinal | feuilles développées cuites dans plusieurs eaux; pétioles pelés, lavés et cuits à plusieurs eaux en légume, en gratin ou soupe; jeunes pousses foliaires bouillies dans plusieurs eaux; inflorescences cuites à 1 ou 2 eaux; cendres des feuilles séchées comme sel |
| PETASITES japonicus | Pétasite du Japon | jeunes feuilles cuites; pétioles pelés, lavés et cuits en légume ou soupe; jeunes pousses foliaires cuites; inflorescences cuites; les longs pétioles pelés et macérés dans le vinaigre donnent le "fiki" au Japon; les boutons de fleurs servent de condiment |
| PETORRHAGIA prolifera (L.) Link. P. W. Ball et Heywood | Oeillet prolifère | fleurs pour faire du thé |
| PETROSELINUM crispum (Miller) Fuss | Persil frisé | feuilles fraîches comme condiment |
| PETROSELINUM sativum Hoffm. | Persil | feuilles fraîches comme condiment; farces, marinades, accompagne tous les légumes, viandes et crustacés; |
| PEZIZA badia Pers. | Pézize brune | comestible bien cuit; vénéneux cru |
| PEZIZA vesiculosa Bull. | Pézize vésiculeuse | toxique à l'état cru; comestible bien cuit |
| PHALLUS impudicus L. Pers. | Phallus impudique | la partie centrale blanche du champignon à l'état d'oeuf est comestible et a une saveur de radis |
| PHASEOLUS COCCINEUS L. | Haricot | graines après trempage et longue ébullition: entières ou en purée, parfois réduites en farine; jeunes gousses vertes cuites |
| PHASEOLUS VULGARIS L. | Haricot | graines après trempage et longue ébullition: entières ou en purée, parfois réduites en farine; jeunes gousses fraîches ou "haricots verts" crues ou conservées par lacto-fermentation ou cuites |
| PHILLYREA LATIFOLIA L. | Phillyrée à larges feuilles | fruit |
| PHLOMIS LYCHNITIS L. | Herbe aux mèches | feuilles ajoutées à celles de la feuille de sauge pour l'"allonger" |
| PHLOMIS tuberosa | Phlomis tubéreux | racines cuites comme légume |
| PHOENIX canariensis | Dattier des Canaries | petits fruits d'un brun jaunâtre mûrs crus |
| PHOENIX dactylifera | Dattier, Palmier dattier | fruits: dattes crues; jeunes feuilles cuites comestibles; la sève donne un liquide sucré dont on fait le vin de palme |
| PHRAGMITES australis (Cav.) Steudel *subsp. australis | Roseau commun | rhizome écrasé puis malaxé dans l'eau et le laisser déposer l'amidon par décantation: bouillies ou galettes; très jeunes pousses tendres crues ou cuites; tige avant la floraison séchée, pulvérisée et tamisée pour une farine à gâteaux; gomme exsudée des tiges mâchée; grains consommables |
| PHYLLOSTACHYS NIGRA (LODD.) MUNRO | Phyllostachys noir | très jeunes pousses bouillies pour perdre leur amertume |
| PHYSALIS ALKEKENGI L. | Alkékenge, | fruit rouge ("cerise d'hiver") mûr cru ou cuit en compote, tartes ou sauce, sirop; |

| | | |
|--|-------------------------|---|
| *var. alkekengi, | Coqueret | fruits verts passent pour être légèrement toxiques à l'état cru, mais ils sont inoffensifs à maturité ou après cuisson |
| PHYSALIS philadelphica | Alkékenge | fruits cuits en compote, sauce ; fruits verts passent pour être légèrement toxiques à l'état cru, mais ils sont inoffensifs à maturité ou après cuisson |
| PHYSALIS pubescens | Alkékenge | fruits cuits en compote, sauce; fruits verts passent pour être légèrement toxiques à l'état cru, mais ils sont inoffensifs à maturité ou après cuisson |
| PHYTEUMA ORBICULARE L. *SUBSP. ORBICULARE | Raiponce orbiculaire | racine charnue crue ou cuite douce et sucrée, à l'eau, à la poêle ou sous la cendre. Feuilles crues dans salades, ou cuites comme légume |
| PHYTEUMA SPICATUM L. *subsp. SPICATUM | Raiponce en épi | racine charnue crue ou cuite douce et sucrée, à l'eau, à la poêle ou sous la cendre. Feuilles crues dans salades, ou cuites comme légume |
| PHYTOLACCA AMERICANA L. | Phytolaque américaine | jeunes feuilles consommées (feuilles développées dangereuses); pousses très jeunes (ne pas récolter en même temps une partie de la racine qui est toxique) cuites à l'eau puis préparées de diverses façons (omelette...), mais toujours cuites à l'eau; très jeunes tiges coupées, bouillies et conservées au vinaigre. le jus des baies peut, en quantité importante, provoquer des troubles digestifs, cardiaques et sanguins; Graines toxiques également |
| PHYTOLACCA DIOICA L. | Phytolaque dioïque | jeunes pousses cuites; jeunes tiges coupées, pelées, blanchies à eau bouillante conservées au vinaigre; jus des baies pourpre violacé comme colorant: Carmin breton (dangereux) |
| PICEA EXCELSA (LAM.) LK. | Epicéa commun | jeune feuillage clair au printemps dans salades remplaçant le citron (saveur citronnée agréable); cambium parfois consommé; résine utile; feuilles en infusion; jeunes pousses ou bourgeons: sirop par macération; jeunes pousses pour aromatiser la bière; résine bonne à mâcher. |
| PICRIS ECHIOIDES L. | Picris vipérine | très jeunes feuilles crues. Feuilles âgées cuites dans plusieurs eaux |
| PICRIS HIERACIOIDES L. *SUBSP. HIERACIOIDES HAYEK | Picris fausse épervière | très jeunes feuilles crues. Feuilles âgées cuites dans plusieurs eaux |
| PIMPINELLA ANISUM L. | Anis | feuilles crues ajoutées aux salades; fruits pour aromatiser pâtisseries, pains d'épice, pains...; semences pour infusion; fruits: sirop par macération; essence des fruits pour préparer liqueurs: Anisette, Pernod, Ricard; stupéfiante à haute dose; |
| PIMPINELLA SAXIFRAGA L. *SUBSP. SAXIFRAGA THLNG. *VAR. SAXIFRAGA | Pimprenelle saxifrage | jeunes feuilles comme légume. |
| PINARDIA coronaria (L.) Less. | Chrysanthème à couronne | feuilles cuites comme légume; les fleurons garnissent les plats; |
| PINGUICULA VULGARIS L. | Grassette commune | feuilles de Grassette pour faire cailler le lait. |
| PINUS CEMBRA L. | Pin cembro | graines crues: telles quelles ou pour accompagner légumes ou desserts: Pignons ou Pignes. Grillées. Huile par simple pression à froid (excellente mais rancit rapidement); jeunes pousses crues; jeunes inflorescences mâles crues ou cuites en addition; feuilles en infusion; bourgeons ou jeunes pousses: sirop par macération. |
| PINUS diverses espèces | Pin | jeunes pousses crues; feuilles en infusion; bourgeons ou jeunes pousses: sirop par macération. |
| PINUS HALEPENSIS MILL. | Pin d'Alep | jeunes pousses crues; feuilles en infusion; bourgeons ou jeunes pousses: sirop par macération. |
| PINUS MONTANA MILL. *RACE MONTANA | Pin de montagne | jeunes pousses crues; feuilles en infusion; bourgeons ou jeunes pousses: sirop par macération. |

| | | |
|--|--------------------------------|--|
| PINUS mughus Scop. | Pin mugho | jeunes pousses crues; feuilles en infusion; bourgeons ou jeunes pousses: sirop par macération. |
| PINUS PINASTER SOLAND. | Pin des Landes | jeunes pousses crues; jeunes inflorescences mâles crues ou cuites en addition; résine agréable à mâcher forme la Térébenthine de Bordeaux; feuilles en infusion; bourgeons, jeunes pousses: sirop par macération. |
| PINUS PINEA L. | Pin pignon | graines crues (pignons): telles quelles crues ou pour accompagner légumes ou desserts: Pignons ou Pignes. Rôties, salées ou grillées. Huile par simple pression à froid: elle est excellente mais rancit très rapidement; jeunes pousses crues; jeunes inflorescences mâles crues ou cuites en addition; feuilles en infusion; bourgeons ou jeunes pousses: sirop par macération; les cônes mûrs sont cueillis en hiver et séchés au soleil l'été suivant pour que les écailles s'ouvrent et laissent échapper les graines; les cônes sont mûrs au bout de 3 ans. Pignons broyés avec du miel en une sorte de nougat |
| PINUS STROBUS L. | Pin de Weymouth | jeunes pousses crues; feuilles en infusion; bourgeons ou jeunes pousses: sirop par macération. |
| PINUS SYLVESTRIS L. | Pin sylvestre | jeunes pousses crues; jeunes inflorescences mâles crues ou cuites en addition; cambium parfois consommé; feuilles en infusion; bourgeons ou jeunes pousses: sirop par macération; cônes aromatisent bière et vin; en Grèce, on rajoute la résine au vin pour obtenir la "retsina"; Les graines, oléagineuses donnent une huile culinaire. Elles entrent dans le mélange des épices italiennes, avec les pistaches, diverses herbes séchées, les câpres. Dans l'antiquité, elles aromatisaient le vin chez les Romains. L'écorce contient des petits grains de fécule que l'on distingue quand elle brille au soleil. On en a fait de la farine, en période de famine. |
| PIPER longum L. | Poivrier long | plante condimentaire |
| PIPER nigrum L. | Poivrier commun | plante condimentaire |
| PISTACIA atlantica | Pistachier atlantique. | Pistaches, amandes des fruits, consommées crues ou légèrement grillées. Huile comestible; graines écrasées avec des dattes |
| PISTACIA LENTISCUS L. | Pistachier lentisque | Pistaches, amandes des fruits, consommées crues ou légèrement grillées. Huile comestible; jeunes pousses confites au vinaigre et utilisées comme condiment; par incision dans le tronc: Mastic que l'on mâche pour rafraîchir l'haleine; charcuterie, pâtisserie; |
| PISTACIA TEREBINTHUS L. | Pistachier térébinthe | Pistaches, amandes des fruits, consommées crues ou légèrement grillées. Huile comestible |
| PISTACIA VERA L. | Pistachier cultivé | Pistaches, amandes des fruits, consommées crues ou légèrement grillées; dans la charcuterie, les bonbons, parfumer les crèmes, les glaces, les gâteaux. 60% d'huile comestible |
| PISUM SATIVUM L. *SUBSP. SATIVUM *var. SATIVUM | Petit pois | graines: avant maturité = petits pois: cuits ou crus lorsque tendres; mûres et sèches: Pois Cassés pour soupes (en ayant retiré le tégument extérieur des graines); très jeunes gousses des Petits Pois "Mange-tout" conservées par lacto-fermentation ou crues ou légèrement cuites à la vapeur. |
| PLANTAGO CORONOPUS L. *SUBSP. CORONOPUS | Plantain corne de cerf | graines finement pulvérisées avant d'être cuites dans des soupes pour les épaissir, ou mélangées à de la farine de céréales pour faire du pain. Jeunes feuilles crues dans salades ou conservées par lacto-fermentation pour choucroute. |
| PLANTAGO LANCEOLATA L. *subsp.lanceolata *var.lanceolata | Plantain à feuilles lancéolées | graines finement pulvérisées avant d'être cuites dans des soupes pour les épaissir, ou mélangées à de la farine de céréales pour faire du pain. Jeunes feuilles crues dans salades; feuilles cuites très bonnes comme légume ou dans soupe; feuilles conservées par lacto-fermentation pour choucroute. |
| PLANTAGO MAJOR L. *subsp. MAJOR | Plantain majeur, | graines finement pulvérisées avant d'être cuites dans des soupes pour les épaissir, ou mélangées à de la farine de céréales pour faire du pain. Jeune feuilles crues dans salades; feuilles cuites très bonnes comme légume ou dans soupe; feuilles conservées par lacto-fermentation pour choucroute; |

| | | |
|--|--------------------------------|---|
| PLANTAGO MARITIMA L. *subsp. maritima | Plantain maritime | graines finement pulvérisées avant d'être cuites dans des soupes pour les épaissir, ou mélangées à de la farine de céréales pour faire du pain. Jeunes feuilles crues dans salades ou conservées par lacto-fermentation pour choucroute |
| PLANTAGO MEDIA L. *subsp. MEDIA | Plantain moyen | graines finement pulvérisées avant d'être cuites dans des soupes pour les épaissir, ou mélangées à de la farine de céréales pour faire du pain. Jeunes feuilles crues dans salades; feuilles cuites très bonnes comme légume ou dans soupe; feuilles conservées par lacto-fermentation pour choucroute. |
| PLANTAGO ovata | Plantain | mucilage des graines comme stabilisateur dans certaines crèmes glacées |
| POLYGALA VULGARIS L. *SUBSP. VULGARIS | Polygala commune | sommités fleuries dans salades de légumes ou de fruits et dans divers desserts |
| POLYGONATUM MULTIFLORUM (L.) ALL. | Sceau de Salomon multiflore | rhizomes après une très longue cuisson et broyés; jeunes pousses bouillies comme asperges; rhizome cru et fruits toxiques Par des manipulations magiques, les sorciers du moyen âge transformaient le rhizome de cette espèce en fausse relique de saint. Par des passages successifs dans des bains de chaux vive, de magnésie et de sodium, le rhizome prenait la structure physique et chimique d'un os humain. |
| POLYGONATUM ODORATUM (Millier) Druce | Sceau de Salomon | rhizomes après une très longue cuisson et broyés; jeunes pousses bouillies comme asperges; rhizome cru et fruits toxiques |
| POLYGONATUM VERTICILLATUM (L.) ALL. | Sceau de Salomon verticillé | rhizomes après une très longue cuisson et broyés; jeunes pousses bouillies comme asperges; rhizome cru et fruits toxiques |
| POLYGONUM ALPINUM ALL. | Renouée des Alpes | graines bouillies entières ou réduites en farine pour galettes; feuilles bouillies dans plusieurs eaux |
| POLYGONUM AMPHIBIUM L. | Renouée aquatique | graines bouillies entières ou réduites en farine pour galettes; feuilles bouillies dans plusieurs eaux. |
| POLYGONUM aviculare L. *subsp. aviculare | Renouée des oiseaux | graines bouillies entières ou réduites en farine pour galettes; feuilles bouillies dans plusieurs eaux |
| POLYGONUM BISTORTA L. *subsp. bistorta | Renouée bistorte | graines bouillies entières ou réduites en farine pour galettes. Rhizome bouilli dans plusieurs eaux, très nutritif, mais astringent et amer à cause de sa forte teneur en tanin; Jeunes feuilles tendres dans salades; Feuilles cuites à 2 ou plusieurs eaux, consommées comme épinards; |
| POLYGONUM diverses espèces | Renouée | graines bouillies entières ou réduites en farine pour galettes |
| POLYGONUM HYDROPIPER L. | Renouée poivre d'eau | Vénéneux; saveur âcre et goût de poivre; graines bouillies entières ou réduites en farine pour galettes; feuilles fraîches comme condiment avec modération, car elles peuvent être irritantes; graines susceptibles de remplacer le poivre. |
| POLYGONUM LAPATHIFOLIUM L. *SUBSP. LAPATHIFOLIUM | Renouée à feuilles de patience | graines bouillies entières ou réduites en farine pour galettes; feuilles bouillies dans plusieurs eaux |
| POLYGONUM MINUS Hudson | Renouée fluette | graines bouillies entières ou réduites en farine pour galettes; feuilles bouillies dans plusieurs eaux |
| POLYGONUM PERSICARIA L. | Renouée persicaire | graines bouillies entières ou réduites en farine pour galettes; feuilles bouillies dans plusieurs eaux; feuilles fraîches comme condiment avec modération. |
| POLYGONUM VIVIPARUM L. | Renouée vivipare | graines bouillies entières ou réduites en farine pour galettes; bulbilles (sur la tige au-dessous des fleurs) crues |
| POLYPORUS squamosus (Huds.) Fr. | Polypore écailleux | comestible jeune |
| POLYPORUS sulphureus Bull. | Polypore soufré | comestible très jeune et très frais |
| PONCIRUS trifoliata (L.) Raf. | Poncirus | fruit à peau rugueuse trop acide et amer pour être mangé cru: on en fait un vin et des conserves en Chine et au Japon |
| PONTEDERIA cordata | Pontédérie | graines crues, grillées, bouillies ou moulues en farine. Plante jeune crue dans salades |
| POPULUS ALBA L. | Peuplier blanc | jeunes pousses et inflorescences (chatons) cuites; cambium (seconde écorce) parfois consommé; sève pour boisson |
| POPULUS NIGRA L. | Peuplier commun | jeunes pousses et inflorescences (chatons) cuites; cambium (seconde écorce) parfois consommé; |

| | | |
|---|--------------------------|--|
| | | sève pour boisson; |
| POPULUS TREMULA L. | Peuplier tremble | jeunes pousses et inflorescences (chatons) cuites; cambium (seconde écorce) parfois consommé; sève pour boisson. |
| PORTULACA GRANDIFLORA HOOK. | Pourpier à grande fleur. | racines; feuilles et graines seraient comestibles |
| PORTULACA OLERACEA L. | Pourpier commun | graines petites broyées et tamisées pour farine mélangée à la farine des céréales (mais leur ramassage exige beaucoup de temps et de patience). Feuilles et tiges crues ou cuites mélangées à d'autres légumes; tiges et feuilles conservées au vinaigre; salade, potage, omelette aux fines herbes; plante entière très tendre conservée par lacto-fermentation; feuilles et tiges acidulées; Très robuste et prolifique, le pourpier possède des tiges rampantes ou dressées, portant de petites feuilles rondes, épaisses et charnues. Il faut le consommer jeune: il est alors très savoureux, avec sa consistance moelleuse, et son goût légèrement acidulé un peu piquant (les feuilles plus grosses deviennent dures, et prennent un goût fort). C'est une salade à utiliser rapidement après l'achat car elle ne se conserve guère. On sert couramment le pourpier en salade, en particulier dans les salades mélangées. On peut aussi le faire sauter rapidement à la poêle, et le déguster comme des épinards. Il était autrefois confit au vinaigre, comme les câpres, et utilisé en accompagnement ou introduit dans des sauces. |
| POTAMOGETON CRISPUS L. | Potamot crépu | feuilles cuites; tiges cuites ou conservées au vinaigre. |
| POTAMOGETON LUCENS L. | Potamot luisant | petits tubercules terminaux cuits |
| POTAMOGETON NATANS L. | Potamot nageant | petits tubercules terminaux cuits. |
| POTAMOGETON PECTINATUS L. | Potamot pectiné. | feuilles cuites; tiges cuites ou conservées au vinaigre; petits tubercules terminaux cuits |
| POTENTILLA ALBA L. | Potentille blanche | feuilles |
| POTENTILLA ANSERINA L. *subsp. anserina | Potentille ansérine | racines charnues bouillies ou rôties au four. Bouillies, elles auraient un goût voisin de celui du panais. Jeunes feuilles ajoutées aux salades, mais coriaces; Les jeunes feuilles sont aussi comestibles cuites comme des épinards. Les animaux la dédaignent excepté le cochon qui se nourrit de sa racine. Cette racine a été cultivé comme légume en Europe septentrionale aux temps protohistoriques. Sa culture persista même dans le nord de l'Angleterre jusqu'à l'introduction de la pomme de terre, et plus tard en temps de famine. |
| POTENTILLA ARGENTEA L. | Potentille argentée | feuilles |
| POTENTILLA erecta (L.) Rausch. *subsp. erecta, POTENTILLA TORMENTILLA (L.) NECKER | Potentille tormentille | racines charnues bouillies dans plusieurs eaux; racines amères |
| POTENTILLA FRUTICOSA L. | Potentille frutescente | feuilles pour thé: Thé des Kouriles |
| POTENTILLA RUPESTRIS L. *SUBSP. RUPESTRIS | Potentille des rochers | feuilles pour thé: Thé de Prairie |
| POTENTILLA strerilis (L.) Garcke | Potentille faux fraisier | feuilles |
| POTENTILLA SUPINA L. | Potentille couchée | feuilles |
| PRIMULA ELATIOR (L.) Hill *SUBSP. ELATIOR | Primevère élevée | feuilles toutes jeunes crues en addition aux salades ou cuites en soupe ou en légumes mais de préférence en mélange car elles sont parfois un peu fortes et piquantes; fleurs crues pour décorer desserts et salade, ou fermentées avec eau et miel pour un hydromel alcoolique; odeur feuilles: anis. |
| PRIMULA veris L. *subsp. veris | Primevère officinale | feuilles crues en addition aux salades ou cuites; feuilles un peu piquantes; thé de fleurs en infusion; fleurs fraîches pour décorer salades de fruits, gâteaux; racine à odeur de girofle est condimentaire; Le thé de fleurs de primevère est d'un goût délicat et est légèrement calmant. Les fleurs fraîches peuvent décorer les salades, les gâteaux, les salades de fruits. Les très jeunes feuilles sont comestibles en soupe ou en salade. En Suède, en Angleterre, on prépare une boisson agréable en faisant fermenter l'infusion des fleurs avec du citron, du sucre et du miel. Les fleurs infusées dans du vin, le parfument agréablement. |

| | | |
|---|----------------------------|--|
| | | La racine, dont l'odeur est un peu celle de la girofle, peut aromatiser la bière. odeur feuilles: anis |
| PRIMULA vulgaris Huds. *subsp. vulgaris | Primevère acaule | feuilles toutes jeunes crues en addition aux salades ou cuites en soupe ou en légumes mais de préférence en mélange car elles sont parfois un peu fortes et piquantes; fleurs crues pour décorer desserts et salade, ou fermentées avec eau et miel pour un hydromel alcoolique; odeur feuilles: anis. |
| PROBOSCIDEA louisianica | Proboscidée | très jeunes fruits tendres conservés au vinaigre ou cuits |
| PRUNELLA grandiflora (L.) Schöller | Brunelle à grandes fleurs. | feuilles crues ajoutées aux salades; saveur des feuilles peu agréable |
| PRUNELLA VULGARIS L. *subsp. vulgaris | Brunelle officinale | feuilles crues ajoutées aux salades; saveur des feuilles peu agréable |
| PRUNUS ARMENIACA L. | Abricotier | noyau des graines de l'abricotier contiennent une huile alimentaire; fruits crus, cuits ou séchés et jus |
| PRUNUS AVIUM (L.) L. *var. AVIUM | Merisier | fruits: Merises crues ou cuites en tartes, compotes, soupes et jus, après fermentation et distillation: Kirsch; gomme agréable à sucer. amande du noyau contient un hétéroside cyanogénétique, le prulaurasoside |
| PRUNUS BRIGANTIACA VILL. | Prunier de Briançon | noyau des amandes contient une huile grasse alimentaire: huile des Marmottes par pression, servant en pâtisserie; fruits cuits avec sucre et d'autres fruits (deviennent acides en cuisant) en confiture, compotes; amande du noyau contient un hétéroside cyanogénétique, le prulaurasoside |
| PRUNUS CERASIFERA EHRH. *var. CERASIFERA | Prunier cerise | fruits crus ou cuits ou jus; amande du noyau contient un hétéroside cyanogénétique, le prulaurasoside |
| PRUNUS CERASUS L. *subsp. CERASUS | Cerisier griottier | fruits: Cerises crues ou cuites ou confites au sucre; noyau des graines contiennent une huile grasse alimentaire; |
| PRUNUS cocomilia | Prunier | fruits jaune et rouge crus ou cuits; amande du noyau contient un hétéroside cyanogénétique, le prulaurasoside |
| PRUNUS DOMESTICA L. *SUBSP. DOMESTICA | Prunier cultivé | fruits, prunes, crus ou cuits ou confits au sucre ou jus ou séchés en pruneaux, ou fermentés et distillés en alcool: Mirabelle, Quetsche amande du noyau contient un hétéroside cyanogénétique, le prulaurasoside |
| PRUNUS domestica L. *subsp. insititia (L.) Bonnier & Layens | Prunier à greffer | fruits crus ou cuits en compotes et confitures; amande du noyau contient un hétéroside cyanogénétique, le prulaurasoside |
| PRUNUS dulcis (Mill.) D. A. Webb. | Amandier | noyau des graines contient une huile grasse alimentaire. Amandes douces broyées en beurre; préparation du sirop d'orgeat à base d'amandes; 6 à 15 amandes seulement par jour; |
| PRUNUS LAUROCERASUS L. | Laurier cerise | fruits noirs insipides mais inoffensifs; feuilles autrefois pour parfumer le lait des crèmes et des desserts, mais des accidents sont survenus (troubles nerveux et respiratoires pouvant entraîner la mort); feuilles potentiellement dangereuses; amande du noyau contient un hétéroside cyanogénétique, le prulaurasoside |
| PRUNUS MAHALEB L. | Cerisier mahaleb | fruit noir trop amer meilleur cuit amande du noyau contient un hétéroside cyanogénétique, le prulaurasoside |
| PRUNUS mume | Prunier umebosis | fruits conservés dans le sel; amande du noyau contient un hétéroside cyanogénétique, le prulaurasoside |
| PRUNUS PADUS L. *subsp. padus | Cerisier putiet | fruits noirs cuits et jus ou fermenté pour alcool. Fruits pour améliorer la qualité du "Gin" et du "Whisky". amande du noyau contient un hétéroside cyanogénétique, le prulaurasoside |
| PRUNUS PERSICA ((L.) Batsch *VAR. PERSICA | Pêcher commun | fruits crus ou cuits et jus; feuilles pour préparer le Vin de pêche |
| PRUNUS SEROTINA EHRH. | Cerisier d'automne | fruits noirs très mûrs crus ou cuits ou jus |
| PRUNUS SPINOSA L. | Prunellier | fruits noirs: "Prunelles": acides, astringents, cueillis avant gelées, fermes et acerbes en conserves au vinaigre ou par lacto-fermentation dans la saumure pour pouvoir être consommées comme les olives, ou cuits ou pour eau de vie; prunelles écrasées fermentées en vinaigre filtré à travers un linge; fruits pour parfumer liqueurs; cuites et édulcorées en tartes ou en compotes; fermentées pour en distiller un alcool: la prunelle; prunelles après les gelées, crues; amande du noyau contient un hétéroside cyanogénétique, le prulaurasoside |
| PRUNUS tenella Batsch | Amandier nain de Géorgie | amande des graines, l'amande contient une huile grasse alimentaire, il contient aussi de l'essence d'Amande amère et on peut en tirer par distillation une eau |

| | | |
|--|-------------------------------|--|
| | | aromatique; fruits crus ou cuits |
| PRUNUS triloba | Amandier de Chine | amande des graines |
| PRUNUS VIRGINIANA L. | Prunier de Virginie | fruits crus (parfois acerbes et secs, parfois doux et remplis de jus) mais meilleurs cuits et jus ; amande du noyau contient un hétéroside cyanogénétique, le prulaurasoside |
| PSIDIUM guayava L. | Goyave | fruit: goyave, crue, étuvée, confiture |
| PTELEA TRIFOLIATA L. | Frêne à trois feuilles | jeunes fruits séchés, moulus et mélangés en petite quantité dans farine pour pain; fruits pour bière par fermentation |
| PTERIDIUM aquilinum | Fougère aigle | rhizome parfois suffisamment épais et riche en amidon pour pouvoir être consommé cuit; il a été moulu et tamisé puis mélangé à de la farine de céréales pour faire des pains et des bouillies; ou cuit, en Amérique du Nord, dans des fours souterrains et mangé tel quel en recrachant les fibres; en Asie la fécule en était extraite; les jeunes pousses, ramassées lorsqu'elles sont encore très tendres, sont cuites à l'eau puis servies avec une sauce; elles sont assez mucilagineuses et leur goût est généralement agréable; en Asie, on les fait macérer 24 heures dans de l'eau aditionnée de cendres de bois pour en éliminer les principes indésirables, puis elles sont cuites à la vapeur; Toutes les parties de la fougère aigle sont toxiques crues; elles doivent toujours être cuites; il arrive que les pousses soient si riches en hétéroside cyanogénétique qu'à la cuisson elles dégagent une forte odeur d'amande amère (due à l'aldéhyde benzoïque libéré en même temps que l'acide cyanhydrique). Elles seraient dangereuses, mais leur amertume prononcée empêchera de les consommer |
| PULICARIA ODORA (L.) RCHB. | Pulicaire odorante | feuilles comestibles |
| PULMONARIA OFFICINALIS L. | Pulmonaire officinale | feuilles crues dans salades; feuilles cuites à la vapeur ou accomodées de diverses façons; fleurs pour décorer les salades; Munie de taches blanches sur les feuilles, la pulmonaire, jolie plante de sous-bois rappelle un peu l'aspect d'un poumon. Au quinzième siècle, elle était censée guérir les maladies pulmonaires. L'expérience a montré malheureusement qu'il n'en est rien. |
| PULMONARIA tuberosa Schrank | Pulmonaire tubéreuse | feuilles comme condiment |
| PUNICA GRANATUM L. | Grenadier commun | fruit: Grenade crue ou sirop par macération: donne la véritable grenadine; la pulpe bouillie est un sirop qui apporte parfum et acidité aux mets; les graines séchées avec leur arille donnent le condiment indien anardana; |
| PYRACANTHA pauciflora (Poir.) M.Roem. [nom. cons. prop.] | Cotonéaster buisson ardent | fruits rouge orangé cuits, passés au moulin à légumes et édulcorés |
| PYRUS autres espèces | Poirier | poires cuites ou crues une fois blettes; mastiquer trop de pépins peut être dangereux, car le processus libère de l'acide cyanhydrique |
| PYRUS COMMUNIS L. | Poirier commun | poires crues ou cuites ou séchées ou confites au sucre et jus cru ou fermenté: Poiré fruit permis aux diabétiques grâce à son lévulose. mastiquer trop de pépins peut être dangereux, car le processus libère de l'acide cyanhydrique |
| PYRUS pyrastrer (L.) Du Roi *subsp. pyrastrer | Poirier de Piraster | poires cuites ou crues une fois blettes; Arbre originaire du Caucase. Rameaux épineux. mastiquer trop de pépins peut être dangereux, car le processus libère de l'acide cyanhydrique |
| PYRUS spinosa Forssk. | Poirier à feuilles d'amandier | poires cuites ou crues une fois blettes et jus cru ou fermenté: Poiré; mastiquer trop de pépins peut être dangereux, car le processus libère de l'acide cyanhydrique |
| QUERCUS CERRIS L. | Chêne chevelu | glands crus ou cuits en galettes; glands grillés, moulus et en décoction comme café; glands: parfois goût désagréable; farine comestible après élimination des tanins à l'eau bouillante; cupules = vélanède. |
| QUERCUS COCCIFERA L. | Chêne kermès | glands crus ou cuits; glands grillés, moulus et en décoction comme café; glands: parfois goût désagréable; farine comestible après élimination des tanins à l'eau bouillante; |

| | | |
|--|--------------------------|--|
| QUERCUS diverses espèces | Chêne | glands crus ou cuits; glands grillés, moulus et en décoction comme café; glands: parfois goût désagréable; farine comestible après élimination des tanins à l'eau bouillante |
| QUERCUS ILEX L. *subsp. ilex | Chêne vert | glands (dans cette espèce: doux, dépourvus de tanins) crus ou cuits ou confits au sucre; glands grillés, moulus et en décoction comme café; |
| QUERCUS infectoria | Chêne | glands crus ou cuits; glands grillés, moulus et en décoction comme café; glands: parfois goût désagréable; farine comestible après élimination des tanins à l'eau bouillante; |
| QUERCUS macrolepis | Chêne | glands crus ou cuits ou confits au sucre; glands grillés, moulus et en décoction comme café; glands: parfois goût désagréable; farine comestible après élimination des tanins à l'eau bouillante; cupules = vélanède |
| QUERCUS petraea Lieblein *subsp. petraea | Chêne sessile | glands écorcés crus ou cuits; glands grillés, moulus et en décoction comme café; glands: parfois goût désagréable; farine comestible après élimination des tanins à l'eau bouillante; tanins éliminés par une cuisson à plusieurs eaux: la purée obtenue peut servir de base à toutes sortes de plats salés (bouillies, pâtés végétaux...) ou sucrés (crème de glands, tartes, gâteaux...); ingérés en grandes quantités, les glands non désamérisés peuvent provoquer des maux de tête et des troubles digestifs du fait de leurs tanins |
| QUERCUS pubescens Willd. *subsp. pubescens [nom. cons.] | Chêne pubescent | glands crus ou cuits ou confits au sucre; glands grillés, moulus et en décoction comme café; glands: parfois goût désagréable; farine comestible après élimination des tanins à l'eau bouillante |
| QUERCUS pyrenaica Willd. | Chêne des Pyrénées | glands crus ou cuits ou confits au sucre; glands grillés, moulus et en décoction comme café; glands: parfois goût désagréable; farine comestible après élimination des tanins à l'eau bouillante |
| QUERCUS robur L. *subsp. robur | Chêne rouvre | glands crus ou cuits; glands grillés, moulus et en décoction comme café; glands: parfois goût désagréable; farine comestible après élimination des tanins à l'eau bouillante. Broyé en farine, le gland est entré depuis des millénaires, dans la cuisine sommaire des anciens peuples d'Asie et il est déjà consommé, torréfié ou cru, dans plusieurs provinces d'Espagne. Les glands du chêne noir Quercus petraea donnent une farine alimentaire populaire dans les pays arabes: le " racahout ". Les glands sont surtout connus comme " café " de guerre, excellent pour l'estomac plus que pour le palais, et non excitant. Mélangés au chocolat après avoir été grillés et moulus, ils procurent une friandise anti diarrhéique. |
| QUERCUS rotundifolia | Chêne à feuilles rondes. | glands crus ou cuits ou confits au sucre; glands grillés, moulus et en décoction comme café; glands: parfois goût désagréable; farine comestible après élimination des tanins à l'eau bouillante |
| QUERCUS SUBER L. | Chêne liège | glands crus ou cuits ou confits au sucre; glands grillés, moulus et en décoction comme café; glands: parfois goût désagréable; farine comestible après élimination des tanins à l'eau bouillante; |
| QUERCUS TOZA BOSCH. *VAR. TOZA | Chêne tauzin | glands crus ou cuits; glands grillés, moulus et en décoction comme café; glands: parfois goût désagréable; farine comestible après élimination des tanins à l'eau bouillante. |
| QUERCUS trojana | Chêne de Trojan. | glands crus ou cuits ou confits au sucre; glands grillés, moulus et en décoction comme café; glands: parfois goût désagréable; farine comestible après élimination des tanins à l'eau bouillante |
| RANUNCULUS BULBOSUS L. *SUBSP. BULBOSUS | Renoncule bulbeuse | racine (base renflée de la tige) après trempage dans l'eau et bouillie à plusieurs eaux; boutons floraux bouillis à plusieurs eaux dans vinaigre; PLANTE DANGEREUSE à dose moyenne ou forte; |
| RANUNCULUS ficaria L. *subsp. ficaria | Ficaire du printemps | très jeunes pousses modérément dans salades composées; elles ne sont pas âcres; les feuilles peuvent être blanchies sous une couche de feuilles mortes ou de terre; plus âgées, les feuilles peuvent être cuites à l'eau pour éliminer leur âcreté, puis préparées de diverses manières comme légume agréable; boutons floraux bouillis à 2 eaux conservés au vinaigre; Les fruits sont remplis de graines très recherchées par les fourmis qui participent ainsi à la dissémination de l'espèce. Les racines sont de petits tubercules remplis d'amidon. Jeunes, ils sont consommés notamment en Franche-Comté sous le nom de " rondelotte ". Adulte, la plante entière devient toxique. Les animaux l'évitent. Une salade entière de feuilles vertes et crues serait irritante, voire même dangereuse; PLANTE DANGEREUSE à dose moyenne ou forte; |
| RANUNCULUS REPENS L. | Renoncule | feuilles cuites. |

| | | |
|---|---------------------------|--|
| | rampante | PLANTE DANGEREUSE à dose moyenne ou forte; |
| RANUNCULUS SCCELERATUS L. *subsp. SCCELERATUS | Renoncule scélérate | feuilles cuites dans plusieurs eaux. PLANTE DANGEREUSE à dose moyenne ou forte; |
| RAPHANUS raphanistrum L. *subsp. landra (Moretti ex DC.) Bonnier & Layens | Radis maritime. | racine piquante |
| RAPHANUS RAPHANISTRUM L. *SUBSP. RAPHANISTRUM | Radis ravenelle | graines mûres de ravenelle, piquantes, fournissent un bon condiment à la façon des graines de moutarde. Couche extérieure racines crue ou cuite. Feuilles jeunes crues pour salades; feuilles excellentes cuites: légumes, soupes; très jeunes fruits, racine conservées au vinaigre, mais trop petite pour être intéressante et devient vite ligneuse; racine, feuilles, très jeunes fruits conservés par lacto-fermentation pour choucroute; jeunes fruits encore tendres crus dans salade, ou cuits à la vapeur, ou sautés: excellents condiments, croquant, charnu et juteux, piquant et légèrement sucré; jeunes inflorescences en boutons crues; fleurs dans salades et autres plats; saveur des graines piquante. Feuilles douces. |
| RAPHANUS RAPHANISTRUM L. *SUBSP. SATIVUS L. *VAR. NIGER MILLER | Radis noir | Radis noir |
| RAPHANUS sativus L. | Radis | graines de radis, piquantes, fournissent un bon condiment. Racine crue. Feuilles crues pour salades; très jeunes fruits et racine conservés au vinaigre; racine, feuilles, très jeunes fruits conservés par lacto-fermentation pour choucroute; jeunes fruits crus dans salade, ou cuits à la vapeur ou sautés; graines piquantes. Feuilles douces |
| REICHARDIA PICROIDES (L.) ROTH. | Reichardie fausse picride | jeunes rosettes de feuilles crues au printemps. Jeunes pousses du printemps en salade (en Languedoc sous le nom de "terre-greppe" ou "terre-grépie", et en Provence sous le nom de "coustelino"). Racines cuites; |
| RESEDA ALBA L. *subsp. alba | Réséda blanc | feuilles crues ajoutées modérément aux salades |
| RESEDA LUTEA L. *subsp. LUTEA | Réséda jaune | feuilles et inflorescences crues ajoutées modérément aux salades |
| RESEDA PHYTEUMA L. *subsp. PHYTEUMA | Réséda raiponce | feuilles et inflorescences crues ajoutées modérément aux salades |
| REYNOUTRIA japonica Houtt. *var. japonica | Renouée du Japon | racines après longue macération dans l'eau puis cuites; jeunes pousses feuillées blanchies en les couvrant durant leur croissance puis cuites; jeunes tiges pour compotes, confitures, tartes une fois pelées ou conservées dans le sel; |
| REYNOUTRIA sachalinensis (Fr. Schmidt) Nakai | Renouée de Sakhaline | racines après longue macération dans l'eau puis cuites; jeunes pousses blanchies en les couvrant durant leur croissance puis cuites; jeunes tiges pour compotes, confitures, tartes une fois pelées ou conservées dans le sel |
| RHAGADIOLUS STELLATUS (L.) GAERTN. | Rhagadiole étoilé | jeunes feuilles crues dans salades. Dans le midi: la plante entière, cueillie assez jeune, consommée en "barbouillade" |
| RHEUM officinale H. Bn. | Rhubarbe officinale | pétiotes pour confitures; |
| RHEUM RHAPONTICUM L. | Rhubarbe rhapsodique | pétiotes comestibles: confiture, compote, tarte; inflorescences cuites; boutons floraux cuits ne pas faire cuire les pétiotes dans des récipients en aluminium |
| RHEUM tataricum | Rhubarbe | pétiotes comestibles: confiture, compote, tarte; inflorescences cuites; boutons floraux cuits; ne pas faire cuire les pétiotes dans des récipients en aluminium |
| RHIZINA undulata Fr. | Rhizine | cause de sérieux dégâts aux conifères |
| RHODIOLA rosea L. | Orpin rose | racine de la fin de l'automne au début du printemps bouillie ou conservée au vinaigre; |

| | | |
|--|---------------------------|--|
| | | Feuilles crues dans salades ou cuites comme légume ou dans soupe; feuilles acidulées; |
| RHODODENDRON lapponicum | Rhododendron de Lapponie | feuilles et sommités fleuries pour thé |
| RHUS CORIARIA L. | Sumac des corroyeurs | fruits acidulés comme condiment conservés dans le vinaigre, mais dangereux à l'état frais; |
| RHUS GLABRA L. | Sumac glabre | baies aigres à usage culinaire |
| RHUS TYPHINA L. | Sumac amarante | petits fruits rouges séchés, moulus, tamisés et mélangés à farine en petite quantité pour pain ou gâteaux; fruits: sirop par macération; fleurs pour colorer le riz |
| RIBES ALPINUM L. | Groseillier des Alpes | fruits rouges crus ou cuits en gelée, confiture, jus, boisson fermentée |
| RIBES NIGRUM L. | Cassis | fruits: Cassis crus ou cuits en gelée, confiture ou jus; feuilles pour infusion; fruits: sirop par macération; fruits pour liqueur: "cassis" ou "vin de cassis". Les baies de cassis sont utilisées pour les liqueurs (Chanoine KIR: inventeur du célèbre apéritif) |
| RIBES PETRAEUM WULFEN | Groseillier des rocailles | fruits crus ou cuits en gelée, confiture ou jus, boisson fermentée |
| RIBES RUBRUM L. *SUBSP. RUBRUM | Groseillier | fruits crus ou cuits en gelée, confiture ou jus cru ou fermenté. |
| RIBES UVA-CRISPA L. *subsp. UVA-CRISPA | Groseillier à maquereau | fruits: Groseilles à Maquereaux crus ou cuits ou jus; avant maturité sont très acides et astringents: pour sauces vertes. Enveloppe du fruit indigeste à l'état cru. La fermentation des fruits produit une sorte de vin |
| ROBINIA PSEUDOACACIA L. | Robinier faux acacia | graines fournissent une huile par pression, ou consommées longuement bouillies; bourgeons foliaires cuits; fleurs crues avec modération dans salades et desserts; fleurs mellifères cuites en beignets (il faut utiliser de la féculé plutôt que de la farine) ou cuites en légumes; fleurs pour thé; jeunes gousses cuites; graines grillées, moulues et en décoction comme café; parfume le flan; fleurs confites au vinaigre; Les fleurs peuvent être cuisinées en beignets, mises dans des omelettes. Les fleurs sont aussi à la base d'une liqueur de famille: mettre en alternance couches de pétales et couches de sucre dans un bocal de verre, laisser macérer 24 heures dans l'ombre, ajouter alcool et miel, filtrer. Les gousses fraîches pour préparer un sirop narcotique. Sèches, moulues, elles fournissent une farine d'appoint et un " café ". Tout le reste de l'arbre est toxique: graines crues, racine, cambium; |
| ROEMERIA HYBRIDA (L.) DC. *subsp. hybrida | Roémérie hybride | feuilles cuites |
| RORIPPA AMPHIBIA (L.) BESSER | Roripa amphibie | feuilles crues dans salades ou conservées par lacto-fermentation ou cuites; feuilles piquantes |
| RORIPPA islandica (Oeder ex Gunnerus) Borbás *subsp. islandica | Roripe d'Islande. | feuilles crues dans salades ou conservées par lacto-fermentation ou cuites; feuilles piquantes |
| RORIPPA palustris (L.) Besser | Roripe | plante comme légume; graines servant à fabriquer une sorte de moutarde |
| RORIPPA sylvestris (L.) Besser *subsp. sylvestris | Roripe des forêts | feuilles crues dans salades ou conservées par lacto-fermentation ou cuites; feuilles piquantes; extrémité des inflorescences (boutons, fleurs et jeunes fruits tendres) crue |
| ROSA CANINA L. | Eglantier commun | Fleurs pour décorer salades et desserts; fruits: baies: cynorrhodons moulus et tamisés en farine, ou après les gelées, mûrs et mous, passés dans un moulin à légumes pour éliminer graines et poils, en sirop et confiture; grains restant séchés et broyés mélangés à farine pour pain, galettes... Lorsque les cynorrhodons sont mous, il suffit de les passer à travers un moulin à légumes pour en obtenir une pulpe épaisse et délicieuse; les gelées les ramollissent naturellement; s'ils ont été récoltés avant et sont encore durs, il suffit de les faire cuire quelques minutes; cette purée aromatique se consomme sucrée, avec du yaourt ou du fromage blanc, ou en sauce tomate relevée d'ail et d'herbes condimentaires, pour accompagner les pâtes et garnir les pizzas; cynorrhodons: sirop par macération. Les cynorrhodons sont la base d'une tisane très populaire dans toute l'Europe centrale. Ils sont riches en vitamines, C surtout. On en fait des confitures, des sirops. |

| | | |
|---|--------------------------|---|
| | | <p>Au dix-neuvième siècle, dans les Alpes de Haute-Provence, les cynorhodons séchés, séparés de leurs graines par battage au fléau, puis moulus, donnaient une farine qu'on mangeait ou nature, ou diluée à l'eau, ou cuite en biscuits.</p> <p>En Grande Bretagne pendant la deuxième guerre mondiale, on faisait un sirop avec les fruits à cause de leur teneur en vitamines C. Ce sirop était vendu très bon marché pour les enfants.</p> <p>Les cynorhodons sont la base d'une tisane très populaire dans toute l'Europe centrale.</p> |
| ROSA diverses espèces | Rosier | fruits: baies: cynorrhodons moulus et tamisés en farine, ou après les gelées, mûrs et mous, passés dans un moulin à légumes pour éliminer graines et poils en sirop et confiture; sirop par macération; grains restant séchés et broyés mélangés à farine pour pain, galettes... |
| ROSA ferruginea Vill. [nom. prop. rej. ?], | Rosier à feuilles rouges | fruits: baies: cynorrhodons moulus et tamisés en farine, ou après les gelées, mûrs et mous, passés dans un moulin à légumes pour éliminer graines et poils en sirop et confiture; sirop par macération; grains restant séchés et broyés mélangés à farine pour pain, galettes... |
| ROSA GALLICA L. | Rosier de France | fruits: baies: cynorrhodons moulus et tamisés en farine, ou après les gelées, mûrs et mous, passés dans un moulin à légumes pour éliminer graines et poils en sirop et confiture; sirop par macération; grains restant séchés et broyés mélangés à farine pour pain, galettes... pétales parfumant desserts ou parfumant boissons et vins ou confits au sucre sans leur base blanchâtre; |
| ROSA PENDULINA L. | Rosier à fruits pendants | fruits: baies: cynorrhodons moulus et tamisés en farine, ou après les gelées, mûrs et mous, passés dans un moulin à légumes pour éliminer graines et poils en sirop et confiture; sirop par macération; grains restant séchés et broyés mélangés à farine pour pain, galettes... |
| ROSA RUBIGINOSA L. | Rosier rubigineux | fruits: baies: cynorrhodons moulus et tamisés en farine, ou après les gelées, mûrs et mous, passés dans un moulin à légumes pour éliminer graines et poils en sirop et confiture; sirop par macération; grains restant séchés et broyés mélangés à farine pour pain, galettes... feuilles sentent la pomme |
| ROSA SEMPERVIRENS L. | Rosier toujours vert | fruits: baies: cynorrhodons moulus et tamisés en farine, ou après les gelées, mûrs et mous, passés dans un moulin à légumes pour éliminer graines et poils en sirop et confiture; sirop par macération; grains restant séchés et broyés mélangés à farine pour pain, galettes... |
| ROSA TOMENTOSA Smith | Rosier cotonneux | fruits: baies: cynorrhodons moulus et tamisés en farine, ou après les gelées, mûrs et mous, passés dans un moulin à légumes pour éliminer graines et poils en sirop et confiture; sirop par macération; grains restant séchés et broyés mélangés à farine pour pain, galettes... |
| ROSA VILLOSA L. *subsp. villosa | Rosier velu | fruits: baies: cynorrhodons moulus et tamisés en farine, ou après les gelées, mûrs et mous, passés dans un moulin à légumes pour éliminer graines et poils en sirop et confiture; sirop par macération; grains restant séchés et broyés mélangés à farine pour pain, galettes... |
| ROSA X DAMASCENA MILL. | Rosier de Damas | cuisine d'Afrique du Nord: couscous, méchoui; décore les mets; poudre de fleurs dans les entremets |
| ROSMARINUS OFFICINALIS L. *subsp. OFFICINALIS | Romarin | feuilles comme condiment; feuilles et sommités fleuries pour infusion; viande rôtie, poisson au four, aubergine, civets; dans la cuisson de tous les mets. L'essence obtenue par distillation peut exercer une action excitante sur le système nerveux; il faut éviter de boire trop fréquemment des tisanes de romarin |
| RUBUS arctitus | Ronce | fruits rouges crus et jus |
| RUBUS CAESIUS L. | Ronce des champs | fruits: Mûres d'un bleu-blanchâtre acides cuites; jus des fruits comme colorant le vin |
| RUBUS chamaemorus | Ronce des tourbières | fruits jaunes crus ou cuits et jus cru ou fermenté |
| RUBUS fruticosus L. | Mûrier sauvage | pétales des fleurs dans salades de légumes ou de fruits; fruits de la Ronce mûrs crus ou cuits; jus des fruits colore nourriture; fruits: sirop par macération et jus cru ou fermenté; fruits pour parfumer certaines liqueurs; jeunes pousses cuites à plusieurs eaux, ou légèrement fermentées pour infusion rappelant le thé noir; pour fermenter les jeunes pousses: on les entoure d'un linge humide pendant quelques jours jusqu'à ce qu'elles noircissent, puis on les sèche soigneusement pour les conserver; feuilles pour infusion; La mûre est l'un de nos meilleurs fruits sauvages. On a fait autrefois du vin de mûres en traitant le suc exprimé des fruits comme |

| | | |
|--|---------------------------|--|
| | | du moût de raisin; on en a tiré une eau-de-vie paraît-il excellente. On obtint un breuvage assez voisin du thé en faisant infuser des feuilles de ronce pulvérisées dans de l'eau bouillante et c'est une boisson recommandée aux diabétiques. |
| RUBUS IDAEUS L. | Framboisier | Framboises crues ou cuites; feuilles pour infusion; fruits: sirop par macération et jus cru ou fermenté; fruits pour parfumer certaines liqueurs; feuilles cuites à 2 eaux. Fruits infusés dans du vinaigre; sucre: lévulose autorisé aux diabétiques; Assez rapidement après la récolte du fruit, une enzyme naturelle, la pectinase, va agir sur les pectines de la framboise, et diminuer leur pouvoir gélifiant. C'est pourquoi il est nécessaire d'utiliser les framboises rapidement après la cueillette quand on veut confectionner gelée ou confiture. |
| RUBUS illecebrosus | Ronce | fruits crus ou cuits et jus |
| RUBUS laciniatus | Ronce | fruits: grosses Mûres noires mûres crues et jus cru ou fermenté |
| RUBUS NESSENSIS HALL. *subsp. nensensis | Ronce | fruits, rouge foncé crus ou cuits et jus |
| RUBUS ODORATUS L. | Ronce | fruits rouges mûrs crus et jus |
| RUBUS phoenicaulassius | Ronce | fruits crus ou cuits et jus cru ou fermenté |
| RUBUS SAXATILIS L. | Ronce des rochers | fruits acides crus ou cuits, jus fermenté |
| RUBUS SPECTABILIS PURSH. | Ronce | fruits, jaune orangé, acides et insipides cuits |
| RUDBECKIA LACINIATA L. | Rudbeckie laciniée | jeunes feuilles et tiges cuites |
| RUMEX ACETOSA L. *subsp. ACETOSA | Oseille commune | graines débarrassées de leur enveloppe astringente, longuement bouillies, ou moulues et mélangées à une farine de céréale. Feuilles crues modérément dans salades ou conservées par lacto-fermentation; fait cailler le lait; jus extrait sert de vinaigre; feuilles: limonade par macération dans de l'eau légèrement sucrée ou miellée; saveur acide des feuilles; elles se cuisent comme les épinards avec un changement d'eau, en soupe, en purée, en omelette, avec le poisson... |
| RUMEX ACETOSELLA L. *subsp. acetosella | Oseille de brebis | graines débarrassées de leur enveloppe astringente, longuement bouillies, ou moulues et mélangées à une farine de céréale. Feuilles modérément dans salades ou conservées par lacto-fermentation; fait cailler le lait; jus extrait sert de vinaigre; feuilles: limonade par macération; |
| RUMEX AQUATICUS L. *subsp. aquaticus | Rumex aquatique | graines débarrassées de leur enveloppe astringente, longuement bouillies, ou moulues et mélangées à une farine de céréale |
| RUMEX ARIFOLIUS ALL. *subsp. ARIFOLIUS | Rumex à feuilles de gouet | graines débarrassées de leur enveloppe astringente, longuement bouillies, ou moulues et mélangées à une farine de céréale. Feuilles modérément dans salades ou conservées par lacto-fermentation; fait cailler le lait; jus extrait sert de vinaigre; feuilles: limonade par macération; |
| RUMEX CRISPUS L. *subsp. crispus | Rumex crépu | graines débarrassées de leur enveloppe astringente, longuement bouillies, ou moulues et mélangées à une farine de céréale; Feuilles jeunes encore enroulées crues dans salades; mais elles sont très mucilagineuses; Feuilles bouillies dans plusieurs eaux comme légume; Pétioles pour compotes et tartes ou crus une fois pelés; Feuilles et pétioles conservés par lacto-fermentation; |
| RUMEX diverses espèces | Rumex | graines débarrassées de leur enveloppe astringente, longuement bouillies, ou moulues et mélangées à une farine de céréale |
| RUMEX HYDROLAPATHUM HUDS. | Rumex patience d'eau | graines débarrassées de leur enveloppe astringente, longuement bouillies, ou moulues et mélangées à une farine de céréale; feuilles jeunes cuites |
| RUMEX LONGIFOLIUS DC. | Rumex à longues feuilles | graines débarrassées de leur enveloppe astringente, longuement bouillies, ou moulues et mélangées à une farine de céréale; feuilles jeunes cuites |
| RUMEX MARITIMUS L. | Rumex maritime | graines débarrassées de leur enveloppe astringente, longuement bouillies, ou moulues et mélangées à une farine de céréale; feuilles jeunes cuites |
| RUMEX OBTUSIFOLIUS L. *subsp. obtusifolius, | Rumex à feuilles obtuses | graines débarrassées de leur enveloppe astringente, longuement bouillies, ou moulues et mélangées à une farine de céréale; |

| | | |
|---|-------------------------|--|
| | | feuilles jeunes cuites |
| RUMEX palustris Sm. | Rumex des marais | graines débarrassées de leur enveloppe astringente, longuement bouillies, ou moulues et mélangées à une farine de céréale |
| RUMEX PATIENTIA L. *subsp. patientia | Rumex patience | graines débarrassées de leur enveloppe astringente, longuement bouillies, ou moulues et mélangées à une farine de céréale; Feuilles cuites en légume comme l'épinard; |
| RUMEX pseudalpinus Höfft | Rumex des Alpes | graines débarrassées de leur enveloppe astringente, longuement bouillies, ou moulues et mélangées à une farine de céréale. Feuilles crues dans salades car elles ne sont ni astringentes ni amères; Jeunes pousses et feuilles comme légumes; pétioles juteux et acidulés pour compotes et tartes comme la rhubarbe, ou crus une fois pelés, ou comme asperges; feuilles et pétioles conservés par lacto-fermentation; |
| RUMEX PULCHER L. *subsp. pulcher | Rumex élégant | graines débarrassées de leur enveloppe astringente, longuement bouillies, ou moulues et mélangées à une farine de céréale. Feuilles crues dans salades car souvent assez douces; feuilles jeunes cuites; feuilles et pétioles conservés par lacto-fermentation |
| RUMEX SANGUINEUS L. | Rumex des bois | graines débarrassées de leur enveloppe astringente, longuement bouillies, ou moulues et mélangées à une farine de céréale |
| RUMEX SCUTATUS L. *VAR. SCUTATUS | Rumex à écussons | graines débarrassées de leur enveloppe astringente, longuement bouillies, ou moulues et mélangées à une farine de céréale. Feuilles modérément dans salades ou conservées par lacto-fermentation; fait cailler le lait; jus extrait sert de vinaigre; feuilles: limonade par macération; ATTENTION: les personnes arthritiques ou souffrant de calculs rénaux doivent l'éviter |
| RUMEX vesicarius | Rumex | graines débarrassées de leur enveloppe astringente, longuement bouillies, ou moulues et mélangées à une farine de céréale; feuilles jeunes cuites |
| RUMEX X heterophyllus K. F. Schultz | Rumex élevé | graines débarrassées de leur enveloppe astringente, longuement bouillies, ou moulues et mélangées à une farine de céréale |
| RUMEX X pratensis Mert. & W.D.J. Koch [pro sp.] | Rumex | graines débarrassées de leur enveloppe astringente, longuement bouillies, ou moulues et mélangées à une farine de céréale; feuilles jeunes cuites |
| RUSCUS ACULEATUS L. | Fragon épineux | jeunes pousses violettes à l'extérieur, crues mais amères, ou bouillies comme les asperges et servies avec une sauce; rhizome cuit à plusieurs eaux, utilisé dans la fabrication du sirop dit des "cinq racines"; Le fragon forme de petits buissons hérissés et toujours verts. Pour transformer l'énergie solaire en sucres nutritifs, le fragon ne fait pas appel à ses feuilles réduites à de minuscules écailles, mais à ses tiges. Garnies d'appendices ovales, ressemblant à s'y méprendre à des feuilles couvertes de chlorophylle, ce sont elles qui assurent la photosynthèse. Sur ces semblants de feuilles (cladoles) vont naître les fleurs puis les fruits. Les fleurs du fragon sont minuscules (5 millimètres de diamètre). Fécondées par le vent, elles deviennent des baies rouges qui, pendant la seconde guerre mondiale ont servi d'ersatz de café. les fruits peuvent, du fait de leur teneur en saponines, provoquer des troubles digestifs et l'hémolyse |
| RUSSULA atropurpurea (Krombh.) Britz. | Russule noir purpurin | comestible s'il est cuit |
| RUSSULA mustelina Fr. | Russule belette | confit au vinaigre |
| RUTA angustifolia Pers. | Rue à feuilles étroites | feuilles en quantité modérée dans salades; une fois séchées, leur saveur s'adoucit et rappelle un peu celle de l'estragon; La Rue entraine dans la composition du "moretum", condiment quotidien des Romains qui aromatisaient avec elle de nombreux plats et aussi le vin; feuilles ne devant pas être employées durant la grossesse; sève peut causer éruptions cutanées |
| RUTA CHALEPENSIS L. | Rue d'Alep. | feuilles comme condiment, fraîches ou séchées feuilles ne devant pas être employées durant la grossesse; sève peut causer éruptions cutanées |
| RUTA GRAVEOLENS L. | Rue officinale | avec modération: feuilles comme condiment; feuilles dans salade; donnent un goût musqué aux aliments et à des alcools (la grappa); feuilles ne devant pas être employées durant la grossesse; sève peut causer éruptions cutanées |
| SAGITTARIA latifolia Willd. | Flèche d'eau obtuse | tubercules récoltés de l'automne au printemps, crus, mais meilleurs bouillis, frits... ou séchés, puis broyés et tamisés en farine pour bouillies ou mélangés à |

| | | |
|---|---------------------------------|---|
| | | de la farine de céréales pour galettes ou pain; jeunes pousses cuites |
| SAGITTARIA SAGITTIFOLIA L. | Sagittaire à feuilles en flèche | tubercules récoltés de l'automne au printemps, crus, mais meilleurs bouillis, frits... ou séchés, puis broyés et tamisés en farine pour bouillies ou mélangés à de la farine de céréales pour galettes ou pain; jeunes pousses cuites |
| SALICORNIA europaea L. | Salicorne herbacée | jeunes pousses crues telles quelles ou dans salades composées ou cuites; jeunes pousses cuites à la vapeur comme asperges et mangées de la même manière si elles sont ligneuses au centre; jeunes tiges charnues conservées au vinaigre; graines autrefois réduites en farine; Sommités fleuries confites dans du vinaigre pour servir de hors d'oeuvre ou pour assaisonner les salades; |
| SALIX ALBA L. *subsp. ALBA | Saule commun | jeunes pousses et inflorescences (chatons) crues ou cuites à 2 eaux en légumes; cambium parfois consommé; Les esquimaux conservent les feuilles et les bourgeons de saule dans le froid ambiant ou trempés dans la graisse de phoque pour les consommer hors saison. L'écorce interne, ou cambium, du saule blanc est comestible. Dans les pays nordiques, elle a servi à faire du pain. L'écorce de toutes les espèces de saule est d'ailleurs comestible, quoique très amère, du genre à vous faire rentrer les joues dans les mâchoires. Il faut donc la faire cuire dans au moins deux eaux avant de l'employer. Elle peut servir de nourriture de survie et on dit que nombre de coureurs des bois coincés en forêt lui doivent la vie. On la mangera alors fraîche, en la mastiquant bien et en recrachant les fibres à mesure. Pour en faire du pain, on la fera cuire d'abord dans deux eaux puis sécher et on la réduira en poudre avant de l'intégrer en petite quantité à la pâte à pain. Une mise en garde s'impose toutefois : le cambium étant la seule partie du bois qui soit vivante, en prélever une trop grande quantité revient à tuer l'arbre à plus ou moins long terme. Par conséquent, on ne l'utilisera qu'en cas d'absolue nécessité. L'idéal est de le prélever sur des arbres récemment abattus ou tombés. D'un point de vue culinaire, les jeunes pousses, les bourgeons, les inflorescences et les très jeunes feuilles, sont nettement plus intéressants que l'écorce. De plus, la plupart du temps, on peut en prélever de grandes quantités sans mettre l'arbre en péril. Si on récolte l'écorce en hiver, c'est au printemps qu'on récolte ces parties vertes. Les <i>Eskimos</i> de l'Alaska et les Inuits du Canada ramassent encore de nos jours les parties comestibles d'une espèce nordique, <i>Salix phylicifolia</i> , et de diverses autres espèces. On mange les bourgeons crus avec de l'huile de phoque. L'huile de phoque sert d'ailleurs à les conserver plusieurs mois, voire une année complète. Cueillies lorsqu'elles ne dépassent pas les quatre centimètres, les jeunes feuilles se mangent soit crues et fraîches, soit séchées et ajoutées à la soupe ou prises en infusion. On les estime d'ailleurs assez pour les mettre en conserve. Les jeunes pousses de cette espèce et de diverses autres espèces rampantes de la toundra arctique et des montagnes peuvent être pelées puis mangées crues. Enfin, les Slaves de l'Ouest canadien fabriquaient une bière forte avec les branches de diverses espèces de saule. |
| SALIX DAPHNOIDES VILL. | Saule daphné | jeunes pousses et chatons crus |
| SALIX FRAGILIS L. | Saule fragile | exsudation sucrée. |
| SALPICHROA ORIGANIFOLIA (LAM.) Baill. | Muguet des pampas | baies mûres jaunes crues |
| SALSOLA KALI L. *subsp. KALI | Soude kali | seules jeunes pousses crues ou cuites à l'eau, leur saveur salée est agréable |
| SALVIA elegans | Sauge | feuilles à senteur d'ananas relèvent volaille, porc, fromages; les jeunes feuilles frites sont servies avec de la crème; |
| SALVIA OFFICINALIS L. *SUBSP. OFFICINALIS | Sauge officinale | feuilles et sommités fleuries pour infusion; feuilles pour condiment; viandes blanches, potage aux légumes, mouton, châtaignes, pâtes, farces; elles peuvent être utilisées fraîches, mais leur parfum s'affine au séchage; - galles charnues poussant sur les feuilles (insecte: Cynips) sont comestibles ou conservées dans le miel. l'huile essentielle peut provoquer des troubles nerveux; prises en excès sur une longue période, les infusions seraient nocives |
| SALVIA pomifera | Sauge | feuilles et sommités fleuries pour infusion; |

| | | |
|---|-------------------------|---|
| | | - galles charnues d'un insecte consommées; l'huile essentielle peut provoquer des troubles nerveux; prises en excès sur une longue période, les infusions seraient nocives |
| SALVIA PRATENSIS L. *SUBSP. PRATENSIS | Sauge des prés | fleurs dans salades et autres plats; Le nom vient de salvare: sauver. Herbe sacrée, elle était cueillie chez les Romains en tunique blanche et les pieds nus avec des instruments dont le fer était exclus. La légende raconte qu'au cours de la fuite en Egypte, la Vierge y cacha l'enfant Jésus. En reconnaissance, elle aurait octroyé à la sauge toutes les vertus médicinales qui ont fait sa réputation salvatrice. Une ancienne croyance populaire attribuait à la sauge la faculté de favoriser la conception. Elle passait aussi pour atténuer les douleurs de l'accouchement. La sauge donne la vie - elle passe pour rendre les femmes fécondes - et la retient: un homme qui a de la sauge dans son jardin ne meurt pas. Grecs et Romains mâchaient ses feuilles confites dans le vinaigre ou les ajoutaient fraîches, à leurs salades. Le " vinaigre des quatre voleurs " est une histoire qui remonte au dix-septième siècle. En 1630, dans Toulouse ravagée par la peste, quatre voleurs pillaient les maisons contaminées par la maladie sans être eux-mêmes contaminés. Un jour, les quatre voleurs furent attrapés, jugés et condamnés à mort. Le juge leur proposa la vie sauve à condition qu'ils donnent la formule du liquide avec lequel ils frottaient leurs corps avant d'aller dans les maisons contaminées. Il s'agissait de thym, lavande, romarin et sauge macérés dans le vinaigre. La formule fut appelée " vinaigre des quatre voleurs ", et un siècle plus tard, on s'en servira de nouveau dans Marseille touchée par la peste en y ajoutant de l'ail. Au dix-neuvième siècle, Maille, un distillateur de vinaigre fait breveter la formule et la lance parmi les médicaments à prendre avant d'aller rendre visite à des malades. |
| SALVIA SCLAREA L. | Sauge sclarée | feuilles comme condiment; elles communiquent au vin le goût de Muscat. Petite quantité pour aromatiser l'hydromel. Aromatiser les pâtisseries. Communique aux gelées de fruit un goût proche de celui de l'ananas |
| SALVIA triloba | Sauge | feuilles et sommités fleuries pour infusion; l'huile essentielle peut provoquer des troubles nerveux; prises en excès sur une longue période, les infusions seraient nocives |
| SALVIA VIRIDIS L. | Sauge verte | feuilles comme condiment |
| SAMBUCUS NIGRA L. | Sureau noir | fleurs crues pour parfumer divers plats sucrés ou en beignets; fruits noirs crus avec modération, cuits en confiture, sauce; jus des baies colore le vin, donne goût et couleur à la vitamine C, cordiaux, confitures, pâtés; fleurs communiquent au vin un goût de muscat; jus des fruits fermenté; fleurs pour préparer une forme de vin; les pommes de reinette acquièrent un goût de muscat agréable lorsqu'on les dispose, en les conservant, sur un lit de fleurs de sureau; Dans l'antiquité, avec le jus sombre des baies, on préparait une teinture pour colorer le vin. Les fruits sont riches en vitamine C. |
| SAMBUCUS RACEMOSA L. *subsp. racemosa | Sureau à grappes | fruits rouges cuits en gelée; fleurs. Lorsque l'espèce est abondante comme dans les Vosges, on récolte les fruits pour en retirer de l'alcool par fermentation et distillation. |
| SAMOLUS VALERANDI L. | Samole de Valerand | feuilles bien qu'amère en salade. |
| SANGUISORBA MINOR L. *subsp.minor *var.minor | Sanguisorbe pimprenelle | toutes jeunes feuilles crues pour rehausser la saveur des salades et plats de crudité; saveur de concombre des feuilles; salade, marinade, sauce verte, sauce froide; parfois confites dans du vinaigre |
| SANGUISORBA OFFICINALIS L. | Sanguisorbe officinale | toutes jeunes feuilles crues pour rehausser la saveur des salades; saveur de concombre des feuilles; Cultivée depuis longtemps, la pimprenelle est une bonne salade. La Quintinie, jardinier de Louis XIV, la cultivait dans le potager de Versailles. Elle contient beaucoup de vitamine C; elle donne un goût excellent au beurre; Une chanson piémontaise dit: " Point de salade sans pimprenelle, Point d'amour sans une belle demoiselle. " |
| SANTOLINA CHAMAECYPARISSUS L. *SUBSP. CHAMAECYPARISSUS | Santoline petit cyprès | feuilles et capitules en petite quantité comme condiment à divers plats salés; pour parfumer les olives |
| SAPONARIA OFFICINALIS L. | Saponaire | fleurs en salade |

| | | |
|--|---------------------------------|---|
| | officinale | |
| SARCOCORNIA fruticosa (L.) A.J.Scott *var. fruticosa | Salicorne ligneuse | graines; jeunes tiges crues dans salade ou cuites ou conservées au vinaigre |
| SARCOCORNIA perennis (Mill.) A.J.Scott *subsp. perennis | Salicorne vivace | graines; jeunes tiges crues dans salade ou cuites ou conservées au vinaigre |
| SATUREJA HORTENSIS L. | Sarriette | feuilles comme condiment avec légumineuses (modération de la fermentation); feuilles et sommités fleuries pour infusion; parfume les salsifis, les fèves; rend digeste les farineux; parfume fromages (tommes de chèvres), le lapin, le concombre; VOIR SATUREIA montana |
| SATUREJA MONTANA L. *subsp. montana | Sarriette d'hiver | feuilles comme condiment avec légumineuses (modération de la fermentation); feuilles et sommités fleuries pour infusion; parfume les salsifis, les fèves; rend digeste les farineux; parfume fromages (tommes de chèvres), le lapin, le concombre; |
| SAXIFRAGA GRANULATA L. *SUBSP. GRANULATA ENGL. & Irmsch. | Saxifrage granulée | feuilles pour infusion |
| SCANDIX AUSTRALIS L. *SUBSP. AUSTRALIS | Scandix du midi. | feuilles crues dans salades |
| SCANDIX PECTEN-VENERIS L. *SUBSP. PECTEN-VENERIS THLNG. | Scandix peigne de Vénus | feuilles crues dans salades ou cuites; fleurs et jeunes fruits consommés |
| SCHINUS MOLLE L. | Faux poivre | petits fruits rouges comme épices |
| SCOLYMUS HISPANICUS L. | Scolyme d'Espagne | racine ramassée en automne à la fin de la 1 ^o année de croissance de la plante et peut se conserver plusieurs mois: puis séparer la couche interne de la couche externe tendre, seule consommable, avant ou après cuisson. Racine conservée par lacto-fermentation. On fait de la confiture avec les racines Très jeunes feuilles paraissant à la fin de l'hiver, crues dans salades débarrassées de leurs épines, ou cuites; |
| SCOLYMUS MACULATUS L. | Scolyme taché | très jeunes feuilles crues dans salades, débarrassées de leurs épines |
| SCORPIURUS MURICATUS L. *subsp. muricatus | Scorpiure muriqué. | jeunes gousses crues dans salade (ressemblent à des vers) |
| SCORPIURUS VERMICULATUS L. | Scorpiure chenille | jeunes gousses crues dans salade (ressemblent à des vers) |
| SCORZONERA crocifolia | Scorzonère | racines ramassées à la fin de la 1 ^o année de croissance, trempées dans l'eau puis cuites. Feuilles crues en salade avant l'épanouissement des inflorescences; capitules crus |
| SCORZONERA HISPANICA L. *subsp. HISPANICA | Salsifis noir | racines ramassées à la fin de la 1 ^o année de croissance, trempées dans l'eau puis cuites ("salsifis noir") à l'eau, à la vapeur ou en beignets. Feuilles crues en salade avant la floraison, ou cuites; racine et feuilles conservées par lacto-fermentation; capitules crus pour une décoration consommable. Légume recommandé aux diabétiques |
| SCORZONERA HUMILIS L. | Salsifis de Bohème | feuilles crues en salade avant la floraison; capitules crus; racine cuite. |
| SCORZONERA HUMILIS L. *var. lanata G. B. | Scorzonère laineuse. | racines ramassées à la fin de la 1 ^o année de croissance, trempées dans l'eau puis cuites; capitules crus |
| SCORZONERA laciniata L. | Scorzonère en lanières | feuilles, tiges et racines des plantes jeunes consommées comme légume. Les enfants mangent quelquefois les réceptacles des capitules jeunes en guise de petits artichauts |
| SCORZONERA mollis | Scorzonère | racines ramassées à la fin de la 1 ^o année de croissance, trempées dans l'eau puis cuites; capitules crus; feuilles cuites comme légume; |
| SCORZONERA PARVIFLORA JACQ. | Scorzonère à petites fleurs. | feuilles crues en salade avant la floraison; capitules crus |
| SCORZONERA tuberosa | Scorzonère | racines ramassées à la fin de la 1 ^o année de croissance, cuites; capitules crus |
| SCORZONERA undulata | Scorzonère ondulée | racines ramassées à la fin de la 1 ^o année de croissance, cuites; capitules crus |
| SECALE CEREALE L. | Seigle | farine pour pain; pain d'épice préparé avec de la farine de seigle et du miel. |

| | | |
|--|-------------------------|---|
| | | Par distillation: eau de vie "Genièvre". |
| SEDUM ACRE L. *subsp. ACRE | Petite joubarde | feuilles charnues comme condiment en petite quantité; à forte dose le sedum âcre est émétique (fait vomir) et vésicant (provoque des apparitions d'ampoules sur la peau) |
| SEDUM ALBUM L. *subsp. ALBUM | Orpin blanc | feuilles mûres crues dans salades; feuilles acidulées; jeunes pousses cuites à la vapeur, à la poêle; |
| SEDUM ANACAMPSEROS L. | Orpin à feuilles rondes | feuilles crues dans salades ou cuites comme légume et dans soupe; feuilles acidulées; |
| SEDUM reflexum L. | Orpin des murs | feuilles tendres crues dans salades; feuilles acidulées; jeunes pousses cuites à la vapeur, à la poêle; |
| SEDUM TELEPHIUM L. *SUBSP. TELEPHIUM | Sédum téléphium | racine de la fin de l'automne au début du printemps bouillie ou conservée au vinaigre; Feuilles crues dans salades ou cuites comme légume ou dans soupe; feuilles acidulées; |
| SEMPERVIVUM TECTORUM L. *SUBSP. TECTORUM WETTST. | Joubarbe des toits, | jus extrait cru. |
| SESAMUM INDICUM L. | Sésame | graines crues, ou parsemées sur pain ou gâteaux. Broyées finement en beurre végétal: le Tahini; confection du Halva. Ou condiment: le Gomasio. Huile extraite par pression; huile au goût prononcé; confiserie, pâtisserie orientale, nahita, mélange de sésame et d'huile d'olive; |
| SESUVIUM portulacastrum | Pourpier marin | graines minuscules. Feuilles et tiges crues pour salades, ou cuites; tiges charnues conservées au vinaigre |
| SETARIA ITALICA (L.) P. Beauv. | Millet des oiseaux | grains pour gruau ou farine; cette plante serait l'ancêtre du millet à grappes, remplacée par le maïs à partir du XVIème siècle |
| SETARIA VIRIDIS (L.) P. Beauv. *subsp. viridis | Sétaire verte | grains pour gruau ou farine; cette plante serait l'ancêtre du millet à grappes, remplacée par le maïs à partir du XVIème siècle |
| SIDERITIS clandestina | Crapaudine | feuilles et sommités fleuries pour thé |
| SIDERITIS ROMANA L. *subsp. romana | Crapaudine romaine | feuilles et sommités fleuries pour thé: Thé de Campagne |
| SIDERITIS syriaca | Crapaudine de Syrie | feuilles et sommités fleuries pour thé |
| SILAUM silaus (L.) Schinz et Thell. | Cumin des prés | plante cuite comme légume |
| SILENE ACAULIS L. *SUBSP. ACAULIS | Silène sans tige | feuilles cuites |
| SILENE INFLATA (SALISB.) SM. *SUBSP. INFLATA | Silène enflé | Jeunes feuilles tendres et croquantes, crues dans salades. Jeunes pousses tendres au printemps bouillies, jeunes pousses cuites à la vapeur ou à l'eau, dont la saveur tient à la fois de celle des asperges et de celle des petits pois. |
| SILENE ITALICA (L.) PERS. *subsp. italica | Silène d'Italie | feuilles cuites consommées comme légume en certaines contrées |
| SILENE latifolia Poir. *subsp. alba (Mill.) Greuter & Burdet | Silène blanc | jeunes feuilles dans salades |
| SILYBUM MARIANUM (L.) GAERTN. | Chardon Marie | racines ramassées à la fin de la 1 ^o année de croissance, cuites pour ragoûts ou pour confitures. Jeunes feuilles crues dans salades, débarrassées des épines; jeunes pousses crues en salade ou cuites, légèrement passées à la vapeur; jeunes tiges pelées crues (souvent après trempage dans l'eau pour diminuer l'amertume) telles quelles ou dans des salades; ou cuites comme les asperges; jeunes réceptacles crus ou cuits; nervures des feuilles en salade ou cuites comme des cardes; |
| SIMMONDSIA chinensis | Simmondsie | les graines comestibles donnent la moitié de leur poids d'une huile exceptionnellement stable, cire liquide claire inodore remplaçant l'huile de spermaceti ou huile culinaire végétale pauvre en calories; |
| SINAPIS ALBA L. *SUBSP. ALBA | Moutarde blanche | graines de Moutarde blanche comme épice, entrent dans la composition de la moutarde avec les graines de BRASSICA nigra. De trop grande quantité de graines sont irritantes. jeunes pousses et feuilles crues dans salades ou conservées par lacto-fermentation ou cuites. |
| SINAPIS ARVENSIS L. *subsp. | Moutarde des | graines de Sénévé comme épice, entrent dans la composition de la moutarde |

| | | |
|--|-------------------------------------|--|
| arvensis *var. arvensis | champs | avec les graines de BRASSICA nigra. De trop grande quantité de graines sont irritantes. jeunes pousses et feuilles crues dans salades ou conservées par lacto-fermentation ou cuites en guise de choux cueillie avant la floraison. Les feuilles se préparent en épinard quand elles sont jeunes. jeunes pousses et le sommet des inflorescences (boutons, fleurs et jeunes fruits tendres) crues |
| SISON AMOMUM L. | Sison aromatique | fruits frais ou secs comme condiment; feuilles et racine comme condiment |
| SISYMBRIUM OFFICINALE (L.) SCOP. | Sisymbre officinal, Vêlar officinal | feuilles bonnes cuites ou crues |
| SISYMBRIUM runcinatum Lag. ex DC. | Sisymbre à feuilles runcinées | feuilles bonnes cuites |
| SIUM LATIFOLIUM L. | Ache aquatique | feuilles cuites. |
| SIUM SISARUM L. | Chervis | racines cuites; racines conservées par lacto-fermentation; racines sucrées; racines au goût plus sucré après les premiers gels; jeunes pousses cuites; le chervis ressemble dangereusement à la ciguë aquatique mortelle |
| SMILACINA stellata | Smilacine | racines trempées toute une nuit dans une solution de soude, puis lavées à grande eau et cuites; jeunes pousses cuites; racines bouillies conservées au vinaigre; fruits mûrs cuits |
| SMILAX ASPERA L. | Salsepareille d'Europe | jeunes pousses crues dans salades ou cuites, mélangées à d'autres légumes ou comme des asperges; Plante toxique par ses baies rouges qui contiennent des saponines; le reste de la plante est sans danger. |
| SMYRNIUM OLUSATRUM L. | Maceron cultivé | racine cuite; Feuilles crues ou cuites; jeunes tiges pelées cuites à la vapeur ou confites au sucre; racine, jeunes pousses et feuilles conservées par lacto-fermentation; jeunes inflorescences crues dans salade ainsi que tiges encore tendres pelées; racines légèrement sucrées. Retirées de terre en automne, les racines, après avoir passé l'hiver, perdent leur amertume, deviennent plus tendres et sont alors comestibles |
| SMYRNIUM PERFOLIATUM L., SMYRNIUM PERFOLIATUM (L.) MILL. *SUBSP. PERFOLIATUM, SMYRNIUM dioscoridis Spreng. | Smyrniium perfolié. | racine cuite; Feuilles crues ou cuites; jeunes tiges pelées cuites à la vapeur ou confites au sucre; racine, jeunes pousses et feuilles conservées par lacto-fermentation; jeunes inflorescences crues dans salade ainsi que tiges encore tendres pelées; racines légèrement sucrées |
| SOLANUM aviculare | Morelle aviculaire | les baies très mûres (quand la peau commence à se fendre): crues ou bouillies: goût doux et acide |
| SOLANUM MELONGENA L. | Aubergine | fruit: aubergine mûre crue, mélangée aux hors-d'œuvre; aubergine cuite |
| SOLANUM NIGRUM L. *SUBSP. NIGRUM | Morelle noire | feuilles crues dangereuses, feuilles cuites comestibles; baies noires mûres crues en petites quantités ou cuites en compote, confiture, sirop. |
| SOLANUM TUBEROSUM L. | Pomme de terre | pomme de terre: tubercules cuits de différentes manières; la fermentation et la distillation donnent des boissons alcoolisées (aquavit, vodka); |
| SOLANUM villosum Mill. *subsp. miniatum (Willd.) Edmonds | Morelle ailée | feuilles cuites; baies rouges cuites |
| SOLIDAGO CANADENSIS L. *subsp. canadensis | Solidage du Canada. | akènes comestibles |
| SOLIDAGO VIRGAUREA L. *SUBSP. VIRGAUREA | Solidage verge d'or | feuilles pour thé |
| SONCHUS ARVENSIS L. *SUBSP. ARVENSIS | Laiteron des champs | petites racines des jeunes plantes et feuilles, crues en salades ou cuites. Jeunes pousses terminales ou axillaires crues en salade. Feuilles âgées cuites; feuilles conservées par lacto-fermentation pour choucroute; inflorescences crues. Racine torréfiée employée comme café. |
| SONCHUS ASPER (L.) HILL. *subsp. asper | Laiteron âpre | petites racines des jeunes plantes et feuilles, crues en salades ou cuites. Jeunes pousses terminales ou axillaires crues en salade; feuilles conservées par lacto-fermentation pour choucroute; |

| | | |
|---|-----------------------------------|---|
| | | inflorescences crues |
| SONCHUS OLERACEUS L. | Laiteron des jardiniers | petites racines des jeunes plantes et feuilles, crues en salades ou cuites. Jeunes pousses terminales ou axillaires crues en salade. Feuilles âgées cuites comme légume ou en soupe; feuilles conservées par lacto-fermentation pour choucroute; inflorescences crues. |
| SONCHUS TENERRIMUS L. | Laiteron délicat | Jeunes pousses terminales ou axillaires crues en salade. Feuilles âgées cuites; inflorescences crues |
| SORBUS ARIA (L.) CRANTZ *subsp. ARIA | Sorbier alisier | fruits rouges: Alises crues ou séchées, moulues et mélangées à farine pour pain et bouillies; cuits avec du miel puis passés pour éliminer les pépins; mastiquer trop de pépins peut être dangereux, car le processus libère de l'acide cyanhydrique |
| SORBUS AUCUPARIA L. *SUBSP. AUCUPARIA | Sorbier des oiseaux | fruits rouges: Sorbes cuits en confiture ou séchés, moulus et en petite quantité dans farine de céréales; saveur amère; gelée acide, vin ou eau de vie après fermentation; mastiquer trop de pépins peut être dangereux, car le processus libère de l'acide cyanhydrique |
| SORBUS CHAMAEMESPILUS (L.) CRANTZ | Sorbier petit néflier | fruits très mûrs |
| SORBUS DOMESTICA L. | Sorbier commun | fruits: Cormes ou Sorbes crues après gelées, une fois blettes ou cuites en compotes et confitures comme des coings; par fermentation on obtient un cidre de Cormes. |
| SORBUS LATIFOLIA (LAM.) PERS. | Sorbier à larges feuilles | fruits: "allouches", comestibles une fois blets |
| SORBUS MOUGEOTI SOYER- Will. & Godr. | Sorbier de Mougeot | fruits |
| SORBUS TORMINALIS (L.) CRANTZ | Sorbier torminal | fruits après gelées cuits en confiture. |
| SORBUS x intermedia (Ehrh.) Pers. | Sorbier intermédiaire | fruits rouges |
| SPARASSIS crispa (Wulf.) Fr. | Sparassis crépu | bon comestible jeune et frais; doit être soigneusement nettoyé |
| SPERGULA ARVENSIS L. *subsp. ARVENSIS | Spergule des champs | petites graines moulues et mélangées à de la farine pour pain. |
| SPINACIA OLERACEA L. | Epinard | feuilles crues en salade ou conservées par lacto-fermentation |
| SPIRAEA SALICIFOLIA L. | Spirée à feuilles de saule | feuilles bouillies comme légumes |
| STACHYS alpina L. *subsp.alpina | Stachys des Alpes | jeunes pousses et jeunes feuilles crues en additions aux salades. |
| STACHYS HERACLEUS ALL. | Stachys d'Héraclée | feuilles et sommités fleuries pour infusion |
| STACHYS PALUSTRIS L. *subsp.palustris | Stachys des marais | rhizomes agréables crus dans salades ou légèrement cuits à la vapeur; jeunes pousses et feuilles cuites; |
| STACHYS RECTA L. *subsp. RECTA | Stachys dressé | infusion des feuilles pour boisson |
| STACHYS sylvatica L. | Stachys des bois | jeunes pousses et jeunes feuilles crues en additions aux salades, ou cuites. |
| STAPHYLEA PINNATA L. | Staphylier penné | graines des fruit. |
| STELLARIA MEDIA (L.) VILL. *SUBSP. MEDIA | Mouron des oiseaux | graines minuscules. Jeunes tiges et jeunes feuilles crues excellentes dans salades ou cuites comme légume; plante jeune fournit par lacto-fermentation une très bonne choucroute; plante pour infusion; jeunes feuilles et jeunes tiges: goût délicat, saveur de noisette. On peut les ramasser en quantité et s'en nourrir régulièrement |
| STELLARIA neglecta Weihe | Stellaire négligée. | jeunes feuilles cuites comme légume |
| STREPTOPUS AMPLEXIFOLIUS (L.) DC. | Streptope à feuilles embrassantes | jeunes pousses cuites |
| SUAEDA MARITIMA (L.) Dumortier *subsp.maritima | Soude maritime | jeunes pousses crues dans salades, ou bien cuites comme légume, à l'eau ou de toute autre façon; à saveur salée |
| SUILLUS collinitus (Fr.) Kuntze | Bolet collinitus | comestible parfois purgatif |
| SUILLUS granulatus (L.) Roussel | Bolet granuleux | comestible parfois purgatif |
| SUILLUS luteus (L. ex Fries) Roussel | Bolet annulaire | comestible parfois purgatif si la pellicule visqueuse n'est pas retirée |
| SYMPHYTUM OFFICINALE L. *subsp. officinale | Consoude commune | très jeunes feuilles, pétioles, tiges, coupés finement, crus dans salades. Feuilles âgées cuites comme légume ou en soupe; feuilles conservées par lacto- |

| | | |
|--|-----------------------|--|
| | | <p>fermentation; pétioles blanchis comme asperges; racine crue ou cuite après être pelée; Les jeunes feuilles sont comestibles en salade ou cuites à la façon de l'épinard. Leur côté velu disparaît à la cuisson. En Allemagne, on en fait des beignets en enroulant les feuilles sur elles-mêmes; on prépare aussi des filets en trempant les feuilles dans de la pâte à crêpe et cuites à la poêle. Les alcaloïdes de la plante sont sans danger pour la consommation</p> |
| SYMPHYTUM TUBEROSUM L. *SUBSP. TUBEROSUM | Consoude tubéreuse | <p>très jeunes feuilles, pétioles, tiges, coupés finement, crus dans salades. Feuilles âgées cuites comme légume ou en soupe; feuilles conservées par lacto-fermentation; pétioles blanchis comme asperges; racine crue ou cuite après être pelée; Les jeunes feuilles sont comestibles en salade ou cuites à la façon de l'épinard. Leur côté velu disparaît à la cuisson. En Allemagne, on en fait des beignets en enroulant les feuilles sur elles-mêmes; on prépare aussi des filets en trempant les feuilles dans de la pâte à crêpe et cuites à la poêle. Les alcaloïdes de la plante sont sans danger pour la consommation</p> |
| SYRINGA VULGARIS L. | Lilas commun | <p>Les fleurs de lilas peuvent se savourer en beignets. On peut faire une marmelade avec trois livres de fleurs épluchées, broyées au mortier pour deux kilos de sucre. Délayer. Ajouter une livre de marmelade de pommes, remuer, donner quelques bouillons, retirer du feu.</p> |
| TAMUS COMMUNIS L. | Tamier | <p>jeunes pousses cuites, mélangées à d'autres légumes, ou comme asperges, ou en omelette; Les Aveyronnais éliminent son amertume en n'utilisant que les jeunes pousses qu'ils font bouillir dans plusieurs eaux avant de les consommer à la vinaigrette comme des asperges. Dans l'antiquité, l'herbe aux femmes battues faisait partie des plantes guérisseuses de Chiron. Dioscoride l'appelle " vigne sauvage " et prescrit les fruits de ses grappes contre les taches de rousseur et les taches de la peau en général. Plante toxique par ses baies rouges et son rhizome; elle irrite les muqueuses et peut déterminer des troubles digestifs et respiratoires, parfois graves</p> |
| TANACETUM parthenium (L.) Schultz-Bip | Matricaire officinale | <p>feuilles avec modération comme condiment; capitules pour parfumer desserts</p> |
| TANACETUM vulgare L. | Tanaisie vulgaire | <p>feuilles comme condiment pour omelettes et desserts; feuilles et capitules avec modération pour rehausser certaines tisanes; farce, pudding, sauce de poisson, marinade, court-bouillon; Les semences sont condimentaires: à utiliser avec discrétion sur les viandes, les pâtés, les gâteaux. A forte dose, c'est une plante toxique.</p> |
| TARAXACUM bessarabicum (Horneman) Hand.-Mazz. | Pissenlit | <p>racine crue. Feuilles crues en salade. Feuilles cuites; boutons floraux fermes conservés au vinaigre; racine, feuilles et capitules conservés par lacto-fermentation; capitules dans salade ou infusion; capitules pour préparer un vin; racine grillée, moulue et en décoction comme café</p> |
| TARAXACUM campylodes G.E.Haglund | Pissenlit commun | <p>racine crue. Feuilles crues en salade. Feuilles cuites; boutons floraux fermes crus dans salades, ou conservés au vinaigre; racine, feuilles et capitules conservés par lacto-fermentation; capitules dans salade ou infusion; capitules pour préparer un vin (le "dandelion wine"); racine grillée, moulue et en décoction comme café; Le pissenlit est une salade sauvage très riche en vitamine A, B1, B2, C, en fer et manganèse. On peut aussi le manger cuit et réduit en purée. Les jeunes boutons floraux peuvent se confire comme des câpres. La racine, torréfiée et broyée donne un breuvage identique à la chicorée. Avec des fleurs infusées et de la levure, on peut faire une boisson qui se rapproche du vin. Les Anglais en consomment beaucoup. Les Japonais utilisent la racine cuite comme légume.</p> |
| TAXUS BACCATA L. | If commun | <p>arille rouge qui entoure la graine, crue dans salades de fruits ou desserts car il est sucré et très mucilagineux; mais graine dure toxique; Les principes toxiques de l'if sont des alcaloïdes dont la taxine peut tuer en moins d'une heure celui qui tenterait de goûter à son feuillage. Toutes les parties de l'arbre sont dangereuses, excepté l'arille qui est comestible, quand il est</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | | déarrassé de sa graine. La graine elle-même n'est toxique que si elle est mâchée. Mais quatre à cinq graines mâchées ou une dizaine de feuilles sont mortelles (Propriétés anti-arythmiques qui provoquent des troubles cardiaques et respiratoires) |
| Tetragonia tetragonoides (Pall.) Kuntze | Tétragone cornue | feuilles en salade ou cuites, ou conservées par lacto-fermentation |
| TEUCRIUM BOTRYS L. | Germandrée botryde | feuilles pour infusion |
| TEUCRIUM CHAMAEDRYS L. *subsp.chamaedrys | Germandrée petit chêne | parties aériennes sont incluses dans des vins toniques, la Chartreuse et le vermouth; |
| TEUCRIUM MASSILIENSE L. | Germandrée de Marseille | feuilles pour thé |
| TEUCRIUM SCORDIUM L. *SUBSP. SCORDIUM | Germandrée des marais | feuilles pour infusion. |
| TEUCRIUM SCORODONIA L. *subsp.scorodonia | Germandrée des bois, | plante pour aromatiser la bière à la place du Houblon |
| THALICTRUM AQUILEGIFOLIUM L. | Pigamon à feuilles d'ancolie | jeunes feuilles bouillies dans eau |
| THALICTRUM MINUS L. *SUBSP. MINUS | Petit pigamon | jeunes feuilles bouillies à l'eau |
| THEA sinensis Sims. | Thé | feuilles pour thé; Le thé noir est obtenu en entreposant des feuilles fraîches jusqu'à ce qu'elles flétrissent, puis elles sont roulées, la mise en contact des sucres avec les enzymes provoquant un début de fermentation, les catéchines sont transformées en phlobaphènes par des oxydases, les principes aromatiques se développent, les feuilles sont ensuite torréfiées et séchées pour le thé vert, la fermentation n'a pas lieu, les enzymes sont inactivés par de la vapeur d'eau sous pression, puis séchées; |
| THELIGONUM cynocrambe L. | Cynocrambe | plante cuite comme légume; saveur acide |
| THEOBROMA cacao | Cacao | fèves fermentées et grillées: on en fait du chocolat ou du cacao en poudre |
| THLADIANTHA dubia | Thladiantha | fruits rouges à pulpe jaunâtre cuits |
| THLASPI ARVENSE L. | Tabouret des champs | graines piquantes et sucrées comme épice. Feuilles crues ajoutées aux salades; Feuilles bonnes cuites à 2 eaux, mais piquantes |
| THYMBRA calostachya | Thymbra | feuilles comme condiment |
| THYMUS HERBA-BARONA LOISELEUR | Thym herbarona | feuilles comme condiment; feuilles et sommités fleuries pour infusion |
| THYMUS SERPYLLUM L. *SUBSP. SERPYLLUM (L.) LYKA | Serpolet | feuilles comme condiment; feuilles et sommités fleuries crues ajoutées aux salades, aux légumes ou aux soupes, de préférence en fin de cuisson, et pour infusion; aromatise le lait caillé; Plante vivace. Il existe d'innombrables formes, c'est un vrai casse tête de botaniste. Sur les feuilles se trouvent de nombreuses inclusions translucides, ce sont des glandes remplies d'essence aromatique. Les racines de serpolet ont sur le sol des effets toxiques pour les autres plantes. Le serpolet, malgré la croyance, ne plaît pas beaucoup aux moutons ni aux lapins, ils en mangent cependant parfois. C'est une excellente plante mellifère. La plante est aussi bien sûr un condiment. |
| THYMUS VULGARIS L. *subsp.vulgaris | Thym commun | feuilles comme condiment; feuilles et sommités fleuries pour infusion; aromatise les légumes, civets, tomates, pot-au-feu, bouillons, blanquettes; thym mondé en remplacement du thé et du café; composant de la bénédictine. |
| THYSSELINUM palustre (L.) Hoffm. | Peucédan des marais | racines comme condiment |
| TILIA CORDATA MILL. | Tilleul à petites feuilles, Tilleul sauvage | jeunes feuilles encore translucides en base de salade ou conservées par lacto-fermentation; fleurs dans salade de légumes et de fruits ou en beignets; cambium parfois consommé; fruits broyés et malaxés avec fleurs puis passés: pâte de fruit; fleurs avec bractée pour infusion; fruits grillés, moulus et en décoction comme café; sève: boisson par ébullition; |

| | | |
|--|---|--|
| | | feuilles séchées et réduites en poudre: farine riche en aliment azoté, on peut la mélanger à la farine d'orge; Les graines donnent une huile de friture; |
| TILIA diverses espèces | Tilleul | seconde écorce: cambium |
| TILIA PLATYPHYLLOS SCOP. *subsp.platyphyllos | Tilleul à grandes feuilles, Tilleul de Hollande | jeunes feuilles encore translucides en base de salade ou conservées par lacto-fermentation; fleurs dans salade de légumes et de fruits; cambium parfois consommé; fruits broyés et malaxés avec fleurs puis passés: pâte de fruit; fleurs avec bractée pour infusion; fruits grillés, moulus et en décoction comme café; sève: boisson par ébullition; |
| TILIA X-VULGARIS HAYNE | Tilleul commun, Tilleul d'Europe | jeunes feuilles encore translucides crues comme base de salade ou conservées par lacto-fermentation; Feuilles cuites pour épaissir les soupes; Feuilles développées séchées, les nervures retirées, puis pulvérisées et tamisées en farine mélangée à farine de céréales pour bouillies, galettes, pain; Sève: boisson par ébullition; fleurs dans salade de légumes et de fruits; Cambium parfois consommé; Fruits broyés et malaxés avec fleurs puis passés: pâte de fruit; Fleurs avec bractée en infusion ou pour aromatiser salades de fruits, desserts, boissons; Fruits grillés, moulus et en décoction comme café; la graine des fruits peut être grignotée telle quelle; |
| TOLPIS VIRGATA BERTOL. | Trépane effilée | jeunes feuilles dans salades |
| TORDYLIUM APULUM L. | Tordyle officinal | jeunes feuilles cuites |
| TORILIS japonica (Houtt.) DC. | Torilis anthrisque | racines et feuilles cuites |
| TORILIS LEPTOPHYLLA (L.) RCHB. | Torilis à feuilles étroites | racines et feuilles cuites |
| TRACHELIUM caeruleum L. *subsp.caeruleum | Trachélium bleu | partie souterraine comestible |
| TRADESCANTIA FLUMINENSIS VELL. | Tradescantie | jeunes feuilles et fleurs crues dans salades. Feuilles âgées cuites |
| TRADESCANTIA VIRGINIANA L. | Tradescantie de Virginie | jeunes feuilles et fleurs crues dans salades. Feuilles âgées cuites |
| TRAGOPOGON CROCIFOLIUS L. *subsp. crocifolius | Salsifis à feuilles de crocus | racines, jeunes feuilles ramassées au printemps avant le développement de la hampe florale hachées crues dans les salades, ou bouillies en légume ou en beignets; racine et feuilles conservées par lacto-fermentation; capitules avant floraison crus; racine grillée, moulue et en décoction comme café |
| TRAGOPOGON DUBIUS SCOP. *SUBSP. MAJOR (Jacq.) Vollm. | Salsifis majeur | racines, jeunes feuilles ramassées au printemps avant le développement de la hampe florale hachées crues dans les salades, ou bouillies en légume ou en beignets; racine et feuilles conservées par lacto-fermentation; capitules avant floraison crus; racine grillée, moulue et en décoction comme café |
| TRAGOPOGON porrifolius L. *subsp. australis (Jord.) Nyman | Salsifis austral. | jeunes feuilles dans salades, avant le développement de la hampe florale |
| TRAGOPOGON PORRIFOLIUS L. *SUBSP. PORRIFOLIUS | Salsifis vrai | racines, jeunes feuilles ramassées au printemps avant le développement de la hampe florale hachées crues dans les salades, ou bouillies en légume ou en beignets; racine et feuilles conservées par lacto-fermentation; capitules avant floraison crus; racine grillée, moulue et en décoction comme café |
| TRAGOPOGON PRATENSIS L. *subsp. PRATENSIS Tragopogon undulatus Thuill. | Salsifis des prés | racines ramassées au printemps avant le développement de la hampe florale hachées crues dans les salades, ou bouillies en légume ou en beignets; racine et feuilles conservées par lacto-fermentation; capitules avant floraison crus dans salades; racine grillée, moulue et en décoction comme café; très jeunes pousses et feuilles en salade. |
| TRAPA NATANS L. | Châtaigne d'eau | graines crues, bouillies, rôties au four, frites ou séchées et moulues en farine. |
| TRIBULUS TERRESTRIS L., | Tribule terrestre | capsules avant maturité moulues |
| TRICHOLOMA acerbum (Bull.) Quél. | Tricholome acerbe | légèrement toxique, parfois consommé après ébullition préalable |

| | | |
|--|------------------------------|---|
| TRIFOLIUM arvense Lamotte *subsp.arvense | Trèfle des champs | graines mêlées au froment pour un pain à couleur rose |
| TRIFOLIUM INCARNATUM L. *subsp. INCARNATUM | Trèfle incarnat | fleurs sucrées pou parfumer salades; feuilles indigestes et doivent tremper plusieurs heures dans l'eau salée ou cuire 10 minutes à l'eau avant d'être consommées: alors légume nourrissant. |
| TRIFOLIUM PRATENSE L. *SUBSP. PRATENSE | Trèfle commun | germe des graines en salade. Feuilles crues en salade; feuilles et inflorescences conservées par lacto-fermentation; inflorescences crues ajoutées aux salades ou aux desserts, ou séchées, pulvérisées et mélangées à farine de céréales pour pain. Fleurs sans pétiole (trop coriace) crues en salade ou cuites comme légume |
| TRIFOLIUM REPENS L. *VAR. REPENS *subsp. repens | Trèfle rampant | germe des graines en salade. Feuilles crues en salade; feuilles et inflorescences conservées par lacto-fermentation; inflorescences crues ou séchées, pulvérisées et mélangées à farine de céréales pour pain. |
| TRIGLOCHIN MARITIMUM L. | Troscart maritime | graines grillées |
| TRIGONELLA CAERULEA (L.) SER. | Trigonelle bleue | fleurs séchées mélangées au caillé pour préparer certains fromages; feuilles et graines comme épice. De très fortes doses de mélilot peuvent provoquer divers troubles; lorsque le mélilot moisit, la coumarine se transforme en dicoumarol, substance toxique utilisée pour tuer rats et souris par hémorragie interne |
| Trigonella esculenta Willd., TRIGONELLA CORNICULATA L. *VAR. CORNICULATA | Trigonelle cornue | feuilles cuites. |
| TRIGONELLA FOENUM- GRAECUM L. | Fenugrec | graines pulvérisées et mélangées à du miel; ou germes en salade; feuilles cuites; graines pour aromatiser nourriture, certains fromages, et préparer thé (Helbeh); pickles, cornichons; mélanger à l'huile d'olive la poudre de graine pour les toasts; jeunes feuilles fraîches; |
| TRITICUM aestivum L. [nom. cons.] | Blé commun | la mouture de grain fournit une farine et du son que l'on sépare au moyen de blutoirs. Farine: pain, pâtisserie, pâtes alimentaires. |
| TRITICUM SPELTA L. | Blé épeautre | grain donne farine blanche et fine très estimée. |
| TROPAEOLUM MAJUS L. | Capucine, | feuilles crues hachées, macérées quelques minutes dans eau tiède et ajoutées en petite quantité aux salades; feuilles cuites peuvent être consommées en quantité; boutons floraux, fleurs, jeunes fruits comme condiment et conserves au vinaigre, pickles; |
| TURRITIS GLABRA L. | Arabette glabre | conservée au sel: lacto-fermentation; feuilles dans salade ou cuites |
| TUSSILAGO FARFARA L. | Tussilage pas d'âne | Très jeunes feuilles crues et pétioles après être pelés dans salades. Feuilles cuites très longuement; en beignets; fleurs et pédoncules crus dans salade; pédoncules crus tels quels, après en avoir retiré éventuellement les écailles; cendres des feuilles séchées comme sel; tiges et capitules crus dans salades, ou cuits à la vapeur, à l'eau, sautés à la poêle; |
| TYPHA ANGUSTIFOLIA L. | Massette à feuilles étroites | graines minuscules préparées. Contiennent 20% d'huile siccative comestible. Rhizome cru ou cuit une fois pelé. Ou séché, moulu et tamisé en farine. Base des feuilles crue en addition aux salades, ou cuite; très jeunes pousses enterrées crues; jeunes pousses conservées au vinaigre; inflorescences femelles avant maturité cuites ou grillées; fleurs crues ou cuites; fleurs mâles: pollen, pour en saupoudrer la nourriture ou pour le mélanger à de la farine pour pian ou gâteaux; tige souterraine consommée (renferme une grande quantité d'amidon). |
| TYPHA LATIFOLIA L. | Massette à feuilles larges | graines minuscules préparées. Contiennent 20% d'huile siccative comestible. Rhizome cru ou cuit une fois pelé. Ou séché, moulu et tamisé en farine. Base des feuilles crue en addition aux salades, ou cuite; très jeunes pousses enterrées crues; jeunes pousses conservées au vinaigre; inflorescences femelles avant maturité cuites ou grillées; fleurs crues ou cuites; fleurs mâles: pollen, pour en saupoudrer la nourriture ou pour le mélanger à de la farine pour pian ou gâteaux; |

| | | |
|---|-------------------------------|---|
| | | tige souterraine consommée (renferme une grande quantité d'amidon). |
| TYPHA LAXMANNII LEPECHIN | Massette de Laxmann, | graines minuscules préparées. Contiennent 20% d'huile siccative comestible. Rhizome cru ou cuit une fois pelé. Ou séché, moulu et tamisé en farine. Base des feuilles crues en addition aux salades, ou cuites; très jeunes pousses enterrées crues; jeunes pousses conservées au vinaigre; inflorescences femelles avant maturité cuites ou grillées; fleurs crues ou cuites; fleurs mâles: pollen, pour en saupoudrer la nourriture ou pour le mélanger à de la farine pour pain ou gâteaux; tige souterraine consommée (renferme une grande quantité d'amidon). |
| TYPHA x glauca Godr. | Massette élevée | graines minuscules préparées. Contiennent 20% d'huile siccative comestible. Rhizome cru ou cuit une fois pelé. Ou séché, moulu et tamisé en farine. Base des feuilles crues en addition aux salades, ou cuites; très jeunes pousses enterrées crues; jeunes pousses conservées au vinaigre; inflorescences femelles avant maturité cuites ou grillées; fleurs crues ou cuites; fleurs mâles: pollen, pour en saupoudrer la nourriture ou pour le mélanger à de la farine pour pain ou gâteaux; tige souterraine consommée (renferme une grande quantité d'amidon). |
| ULEX EUROPAEUS L. *subsp.europaeus | Ajonc d'Europe | boutons floraux conservés au vinaigre |
| ULMUS glabra Huds. *subsp.glabra | Orme de montagne | jeunes feuilles séchées, pulvérisées, tamisées pour soupes ou mélangées à de la farine pour pain ou bouillies; jeunes fruits bouillis; cambium parfois consommé: séché, réduit en poudre et mélangé à farine pour pain |
| ULMUS minor Mill. *subsp.minor | Orme champêtre | jeunes feuilles séchées, pulvérisées, tamisées pour soupes ou mélangées à de la farine pour pain ou bouillies; jeunes fruits tendres bouillis; cambium parfois consommé: séché, réduit en poudre et mélangé à farine pour pain; feuilles pour tisane. Les graines d'orme peuvent se manger en salade. |
| UMBELLULARIA californica | Laurier de Californie | feuilles de saveur piquante s'utilise comme celle du laurier, mais en moindre quantité car son goût est plus fort; graines rôties ou réduites en farine |
| UMBILICUS rupestris (Salisb.) Dandy | Ombilic à fleurs pendantes | feuilles crues telles quelles ou en salade; feuilles acidulées |
| UROSPERMUM PICROIDES (L.) Scop. ex F.W.Schmidt | Urosperme fausse picride | feuilles crues dans salades |
| URTICA ATROVIRENS REQ. ex Loisel. | Ortie vert noirâtre | jeunes pousses et feuilles comme légume ou crues dans salade; décoction concentrée des feuilles saturées de sel pour faire cailler le lait |
| URTICA DIOICA L. *sous-var. horrida Wedd. | Ortie très hérissée | jeunes pousses et feuilles comme légume ou crues dans salade; décoction concentrée des feuilles saturées de sel pour faire cailler le lait |
| URTICA DIOICA L. *sous-var. umbrosa Wedd. | Ortie des endroits ombrés | jeunes pousses et feuilles comme légume ou crues dans salade; décoction concentrée des feuilles saturées de sel pour faire cailler le lait |
| URTICA DIOICA L. *subsp. DIOICA | Ortie dioïque | jeunes pousses et feuilles comme légume (cuites en soupes, gratins, soufflés, quiches, gougères farcies...) ou crues dans salade, ou hachées, mélangées à de l'huile d'olive ou du beurre et tartinées sur du pain; décoction concentrée des feuilles saturées de sel pour faire cailler le lait; on en fait de la bière. Les feuilles âgées prennent en cuisant une odeur et un goût de poisson; Soupe à l'ortie: cueillir 1/2 litre de sommités de jeunes orties sans les tiges, hacher 2 pommes de terre moyennes, 1 carotte et 1 petit oignon, les jeter dans 1 litre d'eau et porter à ébullition, mixer; On utilisait l'ortie pour conserver la viande. On enveloppait celle-ci dans des feuilles. Elle semble effectivement avoir des vertus antiseptiques. La consommation d'orties au néolithique est attestée par la présence d'amas de graines. Plus tard, Pline ne cite pas moins de soixante recettes à base d'orties. Le pouvoir urticant des orties est détruit par la cuisson ou par le temps, une douzaine d'heures après avoir été récoltées. Actuellement vendues sur les marchés en Suède, en Russie etc., les jeunes pousses printanières sont un excellent légume. |
| URTICA hispida DC. | Ortie hérissée | jeunes pousses et feuilles comme légume ou crues dans salade; décoction concentrée des feuilles saturées de sel pour faire cailler le lait |
| URTICA iners Wedd | Ortie non piquante | jeunes pousses et feuilles comme légume ou crues dans salade; |

| | | |
|---|----------------------------------|--|
| | | décoction concentrée des feuilles saturées de sel pour faire cailler le lait |
| URTICA MEMBRANACEA POIR. | Ortie à membranes | toutes jeunes feuilles au sommet des tiges hachées en petite quantité dans salades avec sauce assez épaisse; jeunes pousses et feuilles conservées par lacto-fermentation; décoction concentrée des feuilles saturées de sel pour faire cailler le lait; |
| URTICA PILULIFERA L. | Ortie à globules | jeunes pousses et feuilles comme légume ou crues dans salade; décoction concentrée des feuilles saturées de sel pour faire cailler le lait |
| URTICA PILULIFERA L. *VAR. DODARTI L. | Ortie de dodart | jeunes pousses et feuilles comme légume ou crues dans salade; décoction concentrée des feuilles saturées de sel pour faire cailler le lait |
| URTICA URENS L. | Ortie brûlante | toutes jeunes feuilles au sommet des tiges hachées en petite quantité dans salades avec sauce assez épaisse; jeunes pousses et feuilles conservées par lacto-fermentation; décoction concentrée des feuilles saturées de sel pour faire cailler le lait. dans les potages, préparer les feuilles comme les épinards |
| VACCINIUM macrocarpum Aiton | Airelle à gros fruits, Cranberry | fruits du Cranberry pour préparer une sauce acide qui accompagne traditionnellement la dinde lors de la fête de "Thanksgiving" aux Etats-Unis; fruits cuits avec un peu de sel pour atténuer l'acidité |
| VACCINIUM microcarpum (Turcz. ex Rupr.) Schmalh. | Airelle à petits fruits. | fruits cuits pour gelées et confitures |
| VACCINIUM MYRTILLUS L. | Myrtille | baies crues ou cuites en gelée, confiture, tarte, gâteaux, ou sèches ou confites au sucre; jus des baies comme colorant pour boissons et desserts; feuilles en infusion; fruits: jus cru ou fermenté; entremets, confiserie, condiment; même utilisation que les raisins secs; baies distillées en Alsace pour l'eau de vie: "Heidelbeerenwasser" analogue au kirsch; laver baies, feuilles...soigneusement à l'eau vinaigrée (ou les cuire) pour éliminer l'échinococcose pouvant être transmise par le renard. |
| VACCINIUM oxycoccos L. | Airelle canneberge | fruits rouges crus en jus, mais meilleurs cuites en gelées et confitures et confites au sucre; en sauce acidulées; les Lapons en mettent dans leur fromage. feuilles en infusion: boisson analogue au thé; |
| VACCINIUM ULIGINOSUM L. *subsp. uliginosum | Airelle des marais | fruits bleu noirâtre crus en petite quantité ou cuits ou jus fermenté. Par distillation: alcool en Sibérie |
| VACCINIUM VITIS-IDAEA L. *subsp. vitis-idaea | Airelle rouge | feuilles en infusion; fruits (crues après les gelées): jus, marmelades, confitures, sans sucre conservés dans du vinaigre, sauces acides appréciées avec le gibier. En Alsace: par distillation, eau de vie appelée "Steinbeerewasser" |
| VALERIANA CELTICA L. | Valériane celte | racines cuites. |
| VALERIANA OFFICINALIS L. *SUBSP. OFFICINALIS | Valériane officinale | feuilles et fleurs crues dans salades; feuilles amères; |
| VALERIANA SALIUNCA ALL. | Valériane à feuilles de saule | fleurs comestibles |
| VALERIANELLA CARINATA LOISEL. | Valérianelle en carène | feuilles, tiges encore tendres, inflorescences crues en salade |
| VALERIANELLA CORONATA (L.) DC. | Valérianelle à couronne | feuilles, tiges encore tendres, inflorescences crues en salade |
| VALERIANELLA ERIOCARPA DESV. | Mâche d'Italie | feuilles crues en salade |
| VALERIANELLA locusta (L.) Laterrade *var. locusta | Mâche | feuilles, tiges encore tendres, inflorescences crues en salade |
| VALERIANELLA pumila (Willd.) DC. | Valérianelle naine | feuilles, tiges encore tendres, inflorescences crues en salade |
| VALLISNERIA SPIRALIS L. | Vallisnérie en spirale | jeunes pousses parfois crues en salade |
| VANILLA planifolia Andrews | Vanille | gousse cueillie verte et sans parfum, mise à fermenter et séchée plusieurs fois: parfume les crèmes, sauces et les entremets; |
| VERBASCUM THAPSUS L. *subsp. THAPSUS | Bouillon blanc | Les feuilles séchées, préparées en infusion ont un goût sucré, rappelant le miel. Les graines noires sont très toxiques. |
| VERONICA allionii Vill. | Véronique d'Allioni | infusion avec la plante, de goût agréable |
| VERONICA anagallis-aquatica L. | Véronique mouron d'eau | tiges et feuilles crues ajoutées aux salades; jeunes plantes en salade cuite, mélangées à du pourpier et à du cresson; feuilles cuites Dans les ruisseaux traversant les pâturages, les véroniques aquatiques peuvent |

| | | |
|--|--|---|
| | | être contaminées par la douve du foie (<i>fasciola hepatica</i>) comme le cresson; en cas de doute, il suffira de faire cuire la plante; |
| VERONICA BECCABUNGA L. *subsp.beccabunga | Véronique beccabonga | tiges et feuilles crues ajoutées aux salades; jeunes plantes en salade cuite, mélangées à du pourpier et à du cresson; feuilles cuites |
| VERONICA CHAMAEDRYIS L. *subsp.chamaedrys | Véronique petit chêne | feuilles pour thé |
| VERONICA OFFICINALIS L. | Véronique officinale | plante pour infusion. A la fin du dix-septième siècle, Johan Franke consacrait à la véronique un traité de 300 pages qui connut plusieurs éditions, où cette plante devenait un remède universel. Un an avant lui, en 1693, le chimiste et médecin Frédéric Hoffmann avait lancé la mode de l'infusion de véronique, selon lui supérieure au thé de Chine en goût et en vertus et que toute l'Allemagne se mit à boire frénétiquement. |
| VERONICA SCUTELLATA L. *VAR. SCUTELLATA | Véronique à écusson | infusion comme le thé avec les sommités fleuries |
| VIBURNUM LANTANA L. | Viorne lantane | fruits une fois devenus noirs sucés crus en petite quantité; pour achever la maturation des fruits, les placer dans du foin. |
| VIBURNUM lentago | Viorne | fruits comestibles |
| VIBURNUM OPULUS L. | Viorne obier | fruits devenus rouges cuits en compote ou sauce acide |
| VICIA angustifolia Roth. | Vesce à folioles étroites. | graines mûres longuement bouillies; jeunes pousses cuites; graines de certaines espèces soupçonnées de posséder de l'acide cyanhydrique: les faire bouillir très longuement et ne pas utiliser l'eau de cuisson |
| VICIA ARTICULATA HORNEM. | Vesce articulée | graines de certaines espèces soupçonnées de posséder de l'acide cyanhydrique: les faire bouillir très longuement et ne pas utiliser l'eau de cuisson |
| VICIA CRACCA L. *SUBSP. CRACCA | Vesce à épis | graines mûres longuement bouillies à plusieurs eaux; jeunes pousses cuites; graines de certaines espèces soupçonnées de posséder de l'acide cyanhydrique: les faire bouillir très longuement et ne pas utiliser l'eau de cuisson |
| VICIA diverses espèces | Vesce | graines de certaines espèces soupçonnées de posséder de l'acide cyanhydrique: les faire bouillir très longuement et ne pas utiliser l'eau de cuisson |
| VICIA ERVILIA (L.) WILLD. | Pois pigeon | graines mûres longuement bouillies. graines de certaines espèces soupçonnées de posséder de l'acide cyanhydrique: les faire bouillir très longuement et ne pas utiliser l'eau de cuisson |
| VICIA FABA L. | Fève fraîche | graines crues avant maturité en petite quantité, ou longuement cuites une fois mûres; jeunes pousses en salade ou en soupes de légumes. Mélange de farine de fève à celle du blé pour pain. graines de certaines espèces soupçonnées de posséder de l'acide cyanhydrique: les faire bouillir très longuement et ne pas utiliser l'eau de cuisson |
| VICIA HIRSUTA (L.) S. F. GRAY | Vesce hérissée, Ers velu, Lentille hérissée, Vesceron. | graines de certaines espèces soupçonnées de posséder de l'acide cyanhydrique: les faire bouillir très longuement et ne pas utiliser l'eau de cuisson |
| VICIA LATHYROIDES L. *VAR. LATHYROIDES | Vesce printanière | graines de certaines espèces soupçonnées de posséder de l'acide cyanhydrique: les faire bouillir très longuement et ne pas utiliser l'eau de cuisson |
| VICIA NARBONENSIS L. | Vesce de Narbonne | graines de certaines espèces soupçonnées de posséder de l'acide cyanhydrique: les faire bouillir très longuement et ne pas utiliser l'eau de cuisson |
| VICIA PANNONICA CRANTZ *subsp. PANNONICA | Vesce de Hongrie. | graines de certaines espèces soupçonnées de posséder de l'acide cyanhydrique: les faire bouillir très longuement et ne pas utiliser l'eau de cuisson |
| VICIA SATIVA L. *SUBSP. SATIVA | Vesce cultivée | graines mûres longuement bouillies; jeunes pousses cuites en légume. graines de certaines espèces soupçonnées de posséder de l'acide cyanhydrique: les faire bouillir très longuement et ne pas utiliser l'eau de cuisson |
| VICIA vesca | Vesce des marais | gousses vertes jeunes et décortiquées, en hors-d'œuvre, crues, à la croque au sel; sèches et décortiquées, conviennent aux purées et potages; très nutritif; léger, digeste; |
| VINCA MINOR L. | Petite pervenche | fleurs décoorent les salades et sont comestibles |
| VIOLA arvensis Murray *subsp.arvensis | Violette des champs | jeunes feuilles dans salades |
| VIOLA diverses espèces | Violette, Pensée | jeunes feuilles dans salades |
| VIOLA ODORATA L. | Violette des haies | jeunes feuilles dans salades, cuites de diverses façons ou conservées par lacto-fermentation; fleurs parfument desserts et salades ou confites au sucre; |

| | | |
|---------------------------------------|---|---|
| | | fleurs en infusion ou sirop par macération ou pour aromatiser les boissons. |
| VIOLA SYLVESTRIS (LAM.) RCHB. | Violette des bois | jeunes feuilles dans salades ou conservées par lacto-fermentation |
| VIOLA TRICOLOR L. *SUBSP. TRICOLOR | Violette tricolore | jeunes feuilles et fleurs dans salades; cette plante donne aux urines une odeur de pisse de chat |
| VITEX AGNUS-CASTUS L. | Poivre des moines | graines comme condiment sous le nom de Poivre Sauvage ou petit poivre des moines. |
| VITIS diverses espèces | Vigne | très jeunes feuilles dans salades. Feuilles cuites; fruits: Raisin cru ou sec ou jus; sève pour boisson; fruits: vin par fermentation; vinaigre |
| VITIS VINIFERA L. *SUBSP. VINIFERA | Raisin | huile alimentaire extraite à chaud des pépins de raisin: huile ne rancissant pas. Très jeunes feuilles dans salades. Feuilles de vigne farcies, en beignets. Jeunes feuilles cuites; fruits: Raisin cru ou sec ou jus; sève pour boisson; fruits: vin par fermentation; vinaigre. |
| WISTERIA sinensis (Sims) Sweet | Glycine de Chine, Glycine de la Chine | jeunes pousses et jeunes feuilles cuites; fleurs blanchies à l'eau bouillante, égouttées et en salade ou en beignets |
| XANTHIUM ORIENTALE L. | Lampourde à grands fruits | voir XANTHIUM strumarium |
| XANTHIUM STRUMARIUM L. | Lampourde ordinaire | jeunes pousses et feuilles cuites comme légume. |
| YUCCA aloifolia | Yucca | jeune hampe florale avant apparition des fleurs bouillie ou cuite à l'étouffée; boutons floraux et fleurs cuits ou crus en petite quantité dans salade; fruit mûr cru, séché, cuit en pâte ou écrasé et fermenté dans eau pour boisson |
| YUCCA FILAMENTOSA L. | Yucca | jeune hampe florale avant apparition des boutons de fleurs bouillie ou cuite à l'étouffée; boutons floraux et fleurs cuits ou crus en petite quantité dans salade; fruits crus; |
| YUCCA gloriosa | Yucca | jeune hampe florale avant apparition des fleurs bouillie ou cuite à l'étouffée; boutons floraux et fleurs cuits ou crus en petite quantité dans salade |
| ZANTHOXYLUM piperitum de Candolle | Poivre de Sichuan | fruits séchés sans leurs graines noires amères composent le fagara ou poivre de Séchouan; réduits en poudre, les fruits forment le sansho japonais dont on parsème les aliments; les jeunes feuilles complètent des soupes; les jeunes pousses accompagnent le miso, pâte de graines de soja; on conserve les bourgeons floraux dans la sauce au soja et le vin de riz |
| ZEA MAYS L. | Maïs | une des céréales les plus utiles. Farine pour bouillies connues sous le nom de "gaudes"; en Italie la préparation de la "Polenta". Epis cuits avant la maturité. |
| ZINGIBER officinale Roscoe | Gingembre | soupe à l'oignon, pudding, vol-au-vent, riz, conserve de légumes; remplace le poivre; le gingembre en poudre s'ajoute en cours ou en fin de cuisson; pousses, feuilles et inflorescences comestibles; le gingembre s'utilise frais, séché ou au vinaigre dans desserts et cordiaux; En Grèce, on plaçait la racine dans un morceau de pain après un festin pour faciliter la digestion: c'est l'ancêtre du pain d'épice. La racine fraîche doit être séchée pour être ensuite réduite en poudre. Gingembre confit: éplucher un gros morceau de gingembre frais, le découper en petits dés, préparer un sirop en mettant à fondre 1 tasse de sucre dans 4 tasses d'eau, verser les morceaux de gingembre et laisser mijoter doucement jusqu'à ce que la racine soit tendre, laisser reposer toute la nuit dans le sirop, égoutter et conserver dans des bocaux stérilisés |
| ZINNIA aquatica | Riz sauvage | grains: "Riz sauvage"; jeunes pousses et base tendre des tiges cuites |
| ZIZYPHUS JUJUBA MILL. NON LAM. | Jujubier commun | fruits: Jujubes d'un brun rougeâtre crus, frais ou séchés; par fermentation: boisson alcoolique analogue au cidre. |
| ZOSTERA MARINA L. | Zostère marine | rhizome, base des feuilles assez agréables à mâcher. |
| ZYGOPHYLLUM FABAGO L. | Fabagelle | boutons floraux conservés au vinaigre |