

Sortie Plantes sauvages comestibles, Quéven

L'association Fleurir Quéven a organisé le samedi 6 avril 2013 une balade botanique dans le parc de Kerzec à Quéven animée par Céline Robert, animatrice de l'association Eau et Rivières de Bretagne.

C'est ainsi que débute la récolte dans un but de découverte naturaliste mais également gustatif. On ne part pas en cueillette comme on va faire ses courses. En effet ici c'est dans une bonne ambiance accompagné du soleil et de champ d'oiseaux que débute la randonnée.

Les plantes sauvages comestibles sont nombreuses et sont partout autour de nous lorsque nous nous promenons en forêt. Depuis que l'homme est sur terre, il utilise les plantes qui poussent autour de lui pour se nourrir et se soigner. Cette notion de cueillette de plantes sauvages a été oubliée à travers les âges. Il est temps de redécouvrir ces végétaux trop longtemps oubliés et leurs bienfaits.

Plante	bienfaits	gustatif
La grande oseille	Crue : dépurative, diurétique Cuite : émoulliente, laxative	Note rafraichissante, acidulé notamment pour la salade
Lierre terrestre	Expectorant, tonique, astringent	Condiment intéressant pour la salade et soupe. (aromatiser la bière jusqu'au 17 ^{ème} siècles)
Nombril de venus	Posé sur une plaie pour aider à cicatriser (retirer l'épiderme)	Charnue, tendre, saveur douce
Ortie	dépurative, tonique, diurétique	La fameuse soupe aux orties
Pissenlit à dent de lion	Tonique amer doué de vertus, cholagogue, dépurative laxative, diurétique	Amertume Racine comestible crues et cuites. Boutons floraux → crues, peut être conservé avec du vinaigre Pétales : égaye les plats
Plantain lancéolé	Astringent, émoullient, antiseptique, cicatrisant	Aucun plantain n'est toxique. Comestible crues ou cuites
Ruine de rome	Les feuilles fraîches sont hémostatiques	Amertume
Rumex crépu	astringent Usage externe : une fois écrasé, peut servir comme cicatrisant	Amertume (tanin) (ici recette avec la tige)

