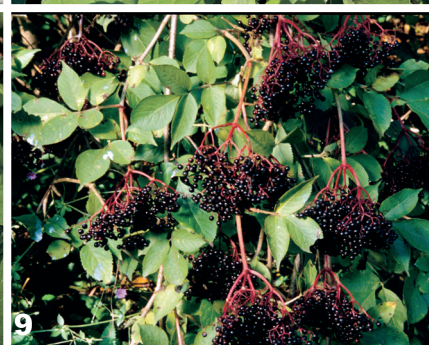
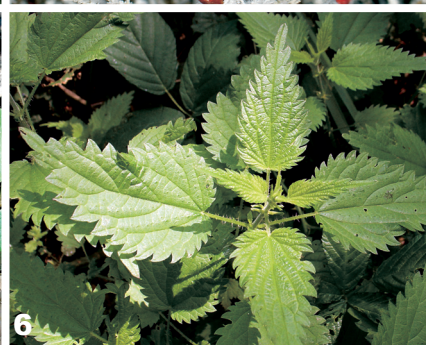
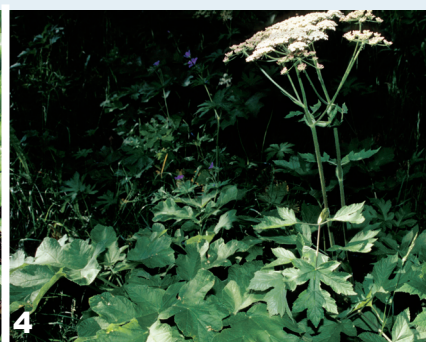


Délicieuses Nourrissantes

ELLES POUSSENT PRÈS DE CHEZ VOUS



1 L'ail des ours

L'ail des ours sent fort. On mange ses feuilles et son bulbe, en légume ou en condiment. Il contient une huile essentielle sulfurée et de la vitamine C.

2 La mauve

Les jeunes feuilles de mauve sont bonnes crues. Cuites, on les mange avec d'autres légumes. Soupe laxative. Vitamines A, B1, B2 et C + sels minéraux.

3 L'égo-pode

Nos ancêtres du nord et de l'est faisaient cuire comme un légume les jeunes feuilles d'*égo-pode des goûteux*, plante stimulante et diurétique.

4 La berce spondyle

Jeunes, les feuilles de berce font des salades, des soupes ou des chapatis. Les fruits sont un condiment. Il serait mortel de confondre avec la ciguë !

5 Le cynorrhodon

Débarrassés de leurs poils, les fruits des églantiers ont un goût délicieux, sucré et acidulé. Se consomme en purée, en confiture, en sirop ou en tisane.

6 L'ortie

Les jeunes pousses d'ortie sont le meilleur des légumes sauvages, en salade, en soupe ou en purée. Un vrai cocktail de vitamines et de minéraux !

7 Le mouron

Les pousses de mouron des oiseaux donnent une salade de base. Les Japonais le mangent avec du riz. On en fait des infusions toniques et expectorantes.

8 Le chénopode blanc

Le chénopode fut un légume courant pendant des millénaires. Les feuilles, comestibles cuites et surtout crues, contiennent protéines et vitamine A.

9 Le sureau noir

On mange les fleurs de sureau noir en beignets, en salade ou mêlées au dessert. Les fruits noirs sont bons, mais purgatifs. Séchés, ils colorent le Porto.