


# Nos amies, les plantes sauvages

Sais-tu que parmi les plantes sauvages, certaines se mangent et d'autres soignent ?

 Si tu frottes mes belles fleurs jaunes entre tes doigts, elles deviennent bordeaux. Mes feuilles ont de petits trous visibles par transparence à la lumière du jour. Je soigne les brûlures. Tu peux me rencontrer de juillet à septembre dans les prairies.



 Je pousse dans les landes entre 1 000 et 1 700 mètres d'altitude. Mes fruits, bleus-noirs sont comestibles. Attention, leur jus tache les dents et les vêtements !



## Des plantes à tous les étages

Les plantes présentes sur l'illustration poussent à différentes altitudes, de la plaine aux sommets des montagnes, dans les milieux de vie qu'elles préfèrent, comme les prairies, les forêts... A chaque illustration de plante, est associé un petit dessin représentant un sens (la vue, le toucher, le goût) que tu pourras utiliser pour bien les identifier dans la nature.

**Etage subalpin**  
de 1 500 m à 1 887 m d'altitude (Puy de Sancy).  
Milieux de vie des plantes : pelouse subalpine, lande, milieux rocheux, tourbières.

**Etage montagnard**  
de 800 à 1 500 m.  
Milieux de vie des plantes : forêts de hêtres ou de sapins, prairies et landes montagnardes.

**Etage collinéen**  
de 400 à 800 m.  
Milieux de vie des plantes : chênaie, prairie, culture, vigne, verger.



## Ne pas cueillir les plantes :

- dans les prairies pâturées par les troupeaux de brebis, de vaches, de chevaux à cause des parasites présents dans les excréments des animaux ;
  - dans les cultures, au bord des routes, dans les vergers, à cause des insecticides, engrais chimiques et plomb contenu dans les carburants.
- Éviter les bords de sentier pour récolter les plantes ou fruits. Les chats, les chiens ou les renards en faisant leurs besoins, peuvent les contaminer d'un parasite qui provoque une maladie dangereuse pour l'homme.

Ce rébus te permettra de connaître le nom de la maladie.



Echinococose (hâle-qu'i-n'eau-coq-ose)

Il y a plus de 2 500 espèces de plantes sauvages en Auvergne, dont une grande partie est présente dans le Parc des Volcans d'Auvergne.

Cette grande diversité est due aux différentes influences climatiques (océanique, continentale ou méditerranéenne) ainsi qu'au relief.



Je peux atteindre 1m50 de hauteur. Je pousse dans les prairies pâturées par les vaches et les pelouses entre 600 et 1 500m d'altitude l'été. Mes racines servent à fabriquer un apéritif amer, mais aussi des infusions contre les problèmes digestifs et la perte d'appétit. J'ai mes premières fleurs jaunes vers l'âge de huit ans et peut vivre 60 ans. Attention à ne pas me ramasser trop souvent et au même endroit, sinon je finirai par disparaître.

Grande gentiane jaune



Epilobe

Avec mes 1m50 de hauteur on me voit de loin. Je pousse en grand nombre, en lisière de bois et dans les clairières, de juin à septembre. Mes jeunes tiges se dégustent en salade. Les abeilles font un miel délicieux de mon nectar.

## MOTS CROISÉS

### Horizontalement :

1 • On m'utilise en crème ou granulés contre les coups et les bosses.

2 • Mes feuilles ressemblent à celles de la Grande Gentiane, mais, attention, je suis toxique.

### Verticalement :

1 • Je pique pour me défendre. Mais, cuite, je suis très bonne en soupe ou en quiche.

2 • Mon nom vient de « dé à coudre » comme la forme de mes fleurs. Je suis réputée toxique mais je sers en médecine pour soigner des maladies cardiaques.

### RÉPONSES :

Verticalement : 1 • Ortie 2 • Digitale (pourpre)  
Horizontalement : 1 • Arnicca (Montana) 2 • Verâtre (blanc)

## RECETTE Muffins aux myrtilles

Pour 6 personnes

- 250 g de farine
- 150 g de sucre
- 2 œufs
- 200g de myrtilles fraîches ramassées en montagne de mi-juillet à septembre
- 120 ml de lait
- 80 ml d'huile
- 1/2 sachet de levure

Préparation : 10 mn.

Cuisson : 20 mn au four à 200°C.

- Mélange dans un saladier la farine, la levure, le sucre et ajoute une pincée de sel.
- Bats les œufs avec l'huile et le lait à part. Mélange ensuite avec les ingrédients du saladier.
- Incorpore les myrtilles et mélange doucement. Répartis la pâte dans des moules à muffin beurrés. Enfourne pendant 20 mn environ.

Laisse refroidir et régale-toi avec tes amis et ta famille.



## La charte de l'écocueilleur

Veux-tu être un écocueilleur ? Pour cela, lis les conseils ci-dessous et engage-toi à les respecter et à les faire connaître autour de toi :

- Toujours demander l'avis d'un adulte connaissant les plantes avant de les ramasser et de les utiliser ;
- Cueillir seulement s'il y a beaucoup de plantes et juste ce qu'il faut ;
- Ne pas arracher les racines pour permettre aux plantes de repousser ;
- Se tenir au courant des plantes protégées : livre « Flore protégée d'Auvergne » FRANE (Fédération Région Auvergne pour la Nature et l'Environnement).

## En savoir plus

- Guide des fleurs : « Reconnaître facilement les plantes par l'odorat, le goût et le toucher » : Éditions Delachaux et Niestlé.
- Mon carnet de terrain : « Cueillette et cuisine sauvage » : Éditions Milan
- Mini-guide de la Salamandre : www.salamandre.net
- Mini-guide : « Nature en poche » : Parc des Volcans d'Auvergne



Saponaire

Dans les haies ou près des ruisseaux, mes fleurs de juin à septembre moussent comme du savon, quand on les frotte avec de l'eau.

