

La nature est aussi un jardin : cueillez, cueillez dès aujourd'hui, les plantes de la vie

écrit par Jules Ferry | 14 juillet 2022



À CUEILLIR AU MOIS DE **JUILLET**



Noyer



Reine des prés



Sisymbre



Armoises



Lotier comiculé



Rose trémière



Frêne



Coquelicot



Mélisse

www.lechemindelanature.com

Pourquoi s'intéresser aux plantes de la nature ?

Beaucoup sont comestibles sans que nous nous en doutions. Le cueilleur doit bien évidemment connaître les plantes. Le site <https://www.lechemindelanature.com/> est à cet égard une mine d'informations.

Les plantes sont intéressantes pour la cuisine : en juillet, on peut trouver le [sisymbre](#) (*Sisymbrium*

officinale), dont les graines font un substitut de moutarde !

Connaissez-vous [le chénopode, épinard sauvage \(comestible\)](#) ?

L'automne fournit des récoltes abondantes. Connaître l'emplacement d'une haie de [pruniers sauvages](#), peut être très profitable !

Elles peuvent aussi servir de remèdes (herboristerie).



Les liens qui suivent mènent à chaque fois à une vidéo dans laquelle la cueillette est très bien expliquée ainsi que les vertus des plantes.

Découvrez aujourd'hui la cueillette du mois de juillet !

C'est l'été ! A nous les longues soirées, les vacances, les sorties botaniques au soleil...

Toutes ces plantes sont comestibles et/ou médicinales et se cueillent au mois de juillet ! Pour les découvrir, il suffit de cliquer sur leur nom !

- Les [noix vertes et les feuilles de noyer](#) (*Juglans regia*) sont très aromatiques !

- La [reine des prés](#) (*Filipendula ulmaria*) et ses inflorescences
- Le [sisymbre](#) (*Sisymbrium officinale*), dont les graines font un substitut de moutarde.
- Les [armoises](#) (*Artemisia spp.*), aromatiques ou médicinales.
- Le [lotier corniculé](#) (*Lotus corniculatus*), aux propriétés apaisantes
- La [rose trémière](#) (*Alcea rosea*), entièrement comestible !
- Le [frêne](#) (*Fraxinus excelsior*) qui est en fleurs à cette saison !
- Le [coquelicot](#) (*Papaver rhoeas*), dont les fleurs ont une bonne réputation contre la dépression légère.
- La [mélisse](#) (*Melissa officinalis*), non ce n'est pas que pour les abeilles !

Bon appétit !

Nous vous rappelons que la cueillette sauvage comporte des risques, que vous pouvez [découvrir ici](#). Il est indispensable d'être sûr à 100% de vos identifications avant de consommer une plante, quelle qu'elle soit.

Découvrez la cueillette du mois d'août !

À CUEILLIR AU MOIS D'AOÛT



Micocoulier



Millepertuis



Mauve des bois



Benoîte urbaine



Chicorée



Egopode



Berce commune



Tanaisie



Sureau noir

www.lechemindelanature.com

- Les fruits de [micocoulier de Provence](#) (*Celtis australis*) sont délicieux et gagnent à être découverts !
- Les sommités fleuries de [millepertuis perforé](#) (*Hypericum perforatum*) sont excellentes contre les coups de soleil.
- Les fleurs de [mauve des bois](#) (*Malva sylvestris*) sont comestibles et adoucissantes.
- C'est la saison des racines de [benoîte urbaine](#) (*Geum urbanum*), au goût de clou de girofle !
- Saviez-vous que les fleurs de [chicorée](#) (*Cichorium*

intybus) étaient comestibles, de même que leurs racines ?

- Les feuilles d'[égopode podagraire](#) (*Aegopodium podagraria*) feront un excellent plat cet été !
- La [berce commune](#) (*Heracleum sphondylium*) lorsqu'elle est en fruits donne des notes d'agrumes à vos plats !
- La [tanaisie](#) (*Tanacetum vulgare*) aromatisera subtilement vos desserts
- Le [sureau noir](#) (*Sambucus nigra*) est en fruits, ne le ratez pas pour vos gelées et confitures !

La page du mois de **septembre** (mûres!) est [ici](#).

Hiver :

On pense souvent qu'en plein hiver, plus une seule plante ne pousse : figurez-vous que ce sont de belles salades ! Baissez la tête et regardez sous vos pieds, les jeunes feuilles de toutes sortes d'espèces n'attendent que d'être cueillies. [Dans cet article](#), quelques idées pour réaliser vous-mêmes de délicieuses salades apéritives d'hiver.