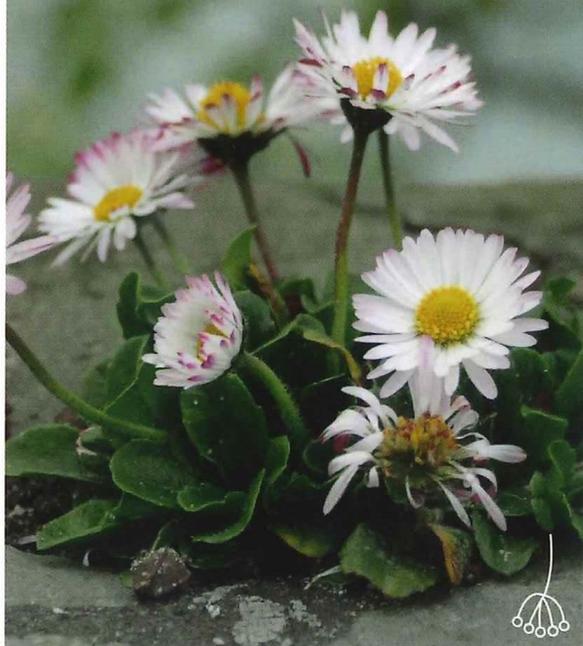




DECOUVRIR LES PLANTES SAUVAGES INDISPENSABLES DANS NOS JARDINS !



MODE D'EMPLOI

Chaque fiche présente une plante qui pousse dans la majorité des jardins pour autant qu'on l'y laisse vivre.

Elle comprend au recto :

- le nom en français et en latin de la plante, ainsi qu'en arrière plan la couleur dominante de sa fleur,
- les mois de floraison,
- une photo et les éléments distinctifs qui y sont repris,
- une information sur des confusions possibles.

Au dos, vous trouverez toutes les bonnes raisons pour les laisser pousser dans votre jardin...



Son intérêt au jardin : esthétique, bio-indicateur de la qualité du sol, remèdes naturels au jardin.



Son intérêt pour la biodiversité : mellifère, plante hôte de beaux papillons.



Son intérêt culinaire : certaines plantes sauvages ont le bon goût d'être aussi savoureuses.



Quelques conseils de gestion pour éviter une propagation non souhaitée.



ÉDITO DU MINISTRE WALLON DE L'ENVIRONNEMENT

Vous avez dit « mauvaises herbes » ?

Qui a dit que les herbes étaient mauvaises ? Elles sont parfois indésirables dans certaines parties du jardin, quoique ...

Sachez qu'elles offrent une quantité inestimable de services à nos jardins, et même à nos potagers.

Elles participent à la biodiversité de votre environnement immédiat : plus un écosystème est riche, plus il est à même de lutter contre les nuisibles.

Un jardin fleuri attirera des coccinelles, des syrphes et autres insectes qui vous débarrasseront des pucerons, il attirera aussi abeilles et bourdons, grands pollinisateurs de tomates, potirons, courgettes ... Voilà une récolte bien assurée !

Les plantes sauvages sont aussi le remède à bien des maux. Si leurs propriétés médicinales sont reconnues, elles sont aussi utiles, comme le purin d'orties, pour soigner les maladies du potager, fertiliser ou protéger naturellement les plates-bandes...



Cerise sur le gâteau : beaucoup d'entre elles sont délicieusement comestibles ! Une salade de pissenlits aux lardons, des chips d'ortie, des beignets de feuilles de consoude, un pesto à l'ail des ours ... sont autant d'exemples d'associations gustatives intéressantes.

Ce petit guide n'est pas un livre de recettes. Il vous aidera à découvrir les plantes sauvages de vos jardins, à les protéger, à les regarder autrement avec respect et bienveillance.

Si vous souhaitez en savoir davantage sur les vertus de ces plantes, rendez-vous à la dernière fiche du guide qui dresse une liste de ressources clés.

Bienvenue dans le monde surprenant des plantes sauvages, indispensables dans nos jardins !

Carlo DI ANTONIO

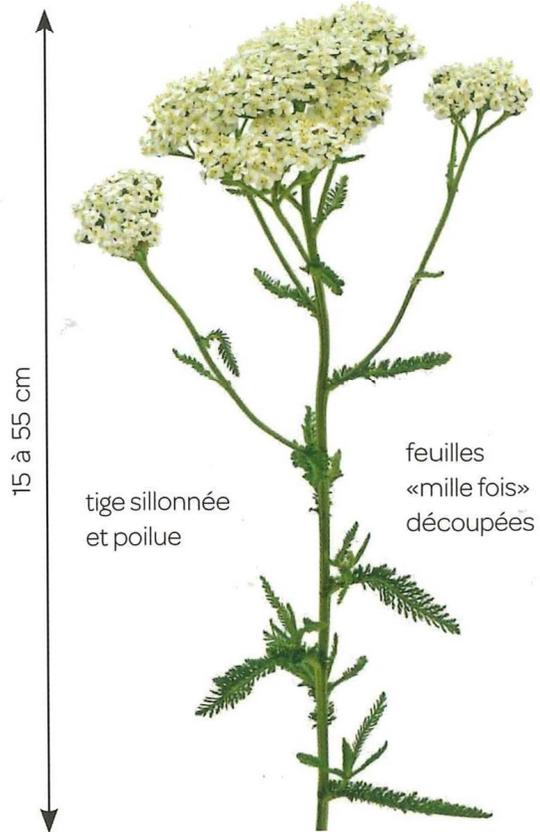


Achillée millefeuille

Achillea millefolium

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

petites fleurs en corymbe (plateau),
parfois un peu rosées



Achillée millefeuille

Achillea millefolium



Couvre-sol des sols secs. Une macération des fleurs facilite le compostage et renforce les plantes contre les maladies fongiques.



Attire de nombreux insectes butineurs, dont les coléoptères et les syrphes.



Les feuilles comestibles décorent joliment les assiettes, comme le persil.



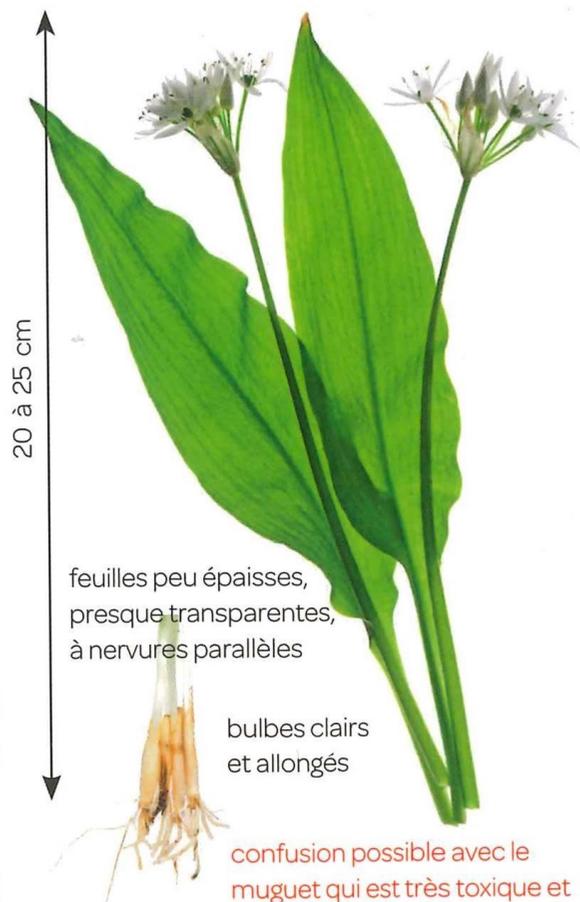
CC-BY-SA D. Renoult

Ail des ours

Allium ursinum

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

fleurs en ombelle (bouquet)
sphérique à forte odeur d'ail



20 à 25 cm

feuilles peu épaisses,
presque transparentes,
à nervures parallèles

bulbes clairs
et allongés

confusion possible avec le
muguet qui est très toxique et
qui présente des petites fleurs
en clochette et des feuilles
très épaisses, et le gouet
tacheté pour ses feuilles.



Ail des ours

Allium ursinum



Couvre-sol éphémère en zone
ombragée. En décoction, répulsif
pour les insectes.



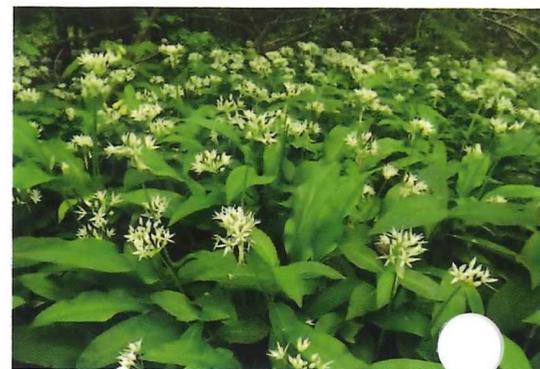
Riche en nectar et en pollen, cette
plante mellifère présente un intérêt
apicole non négligeable.



Bulbes, feuilles, fleurs et graines au
goût d'ail se prêtent à tous les usages:
salade, pesto, sauce, condiment...



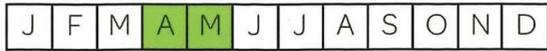
Extraire les bulbes avec une
fourche-bêche.



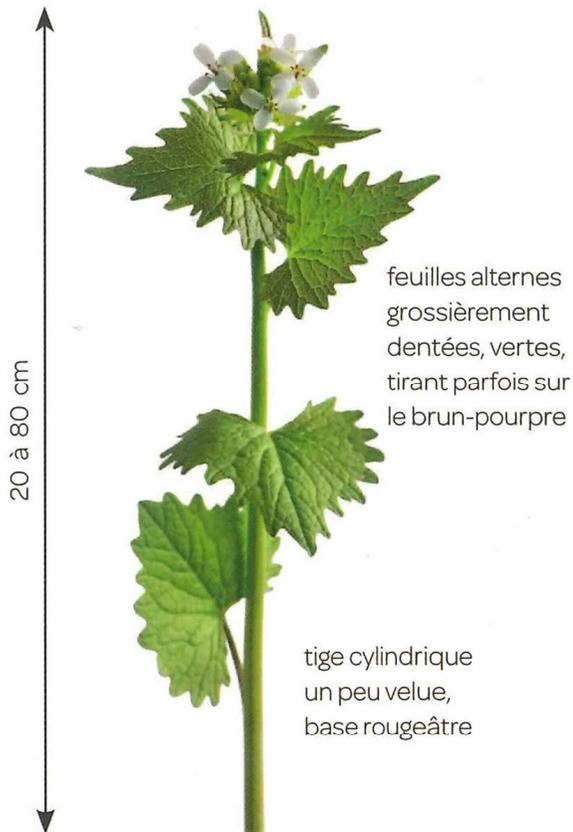
CC-BY-SA F. Beck

Alliaire

Alliaria petiolata



fleurs blanches à 4 pétales en croix



Alliaire

Alliaria petiolata



Bon couvre-sol en zone ombragée.



Les fleurs produisent du nectar et sont très visitées par les abeilles domestiques et sauvages. Elles nourrissent la chenille du papillon « aurore ».



Feuilles, fleurs et graines révèlent un fin goût d'ail. À utiliser cru car la cuisson accentue l'amertume.

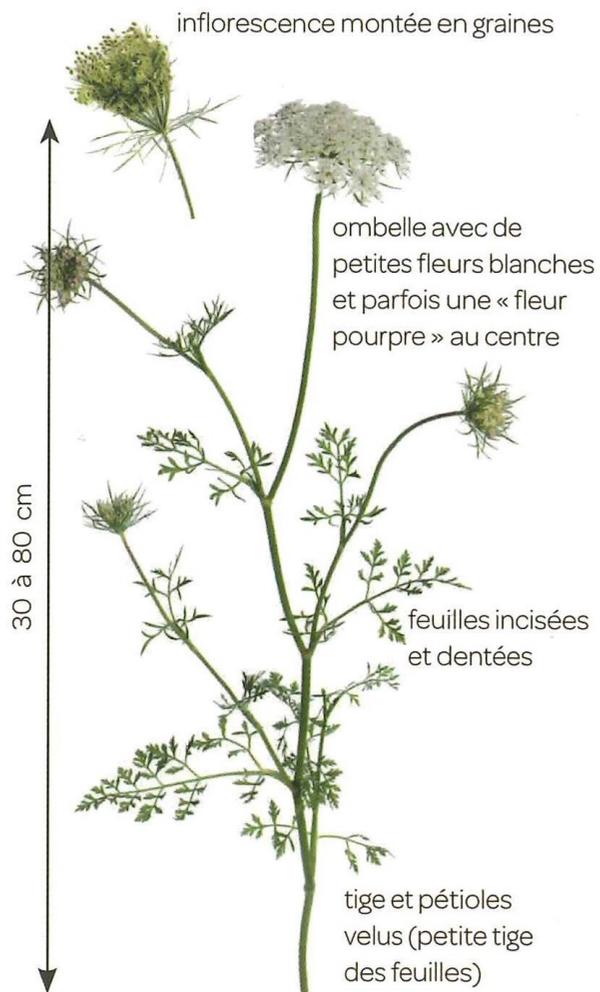


CC-BY-SA J.-J. Houdré

Carotte sauvage

Daucus carota

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



confusion possible avec les autres ombellifères, attention certaines sont toxiques !



Carotte sauvage

Daucus carota



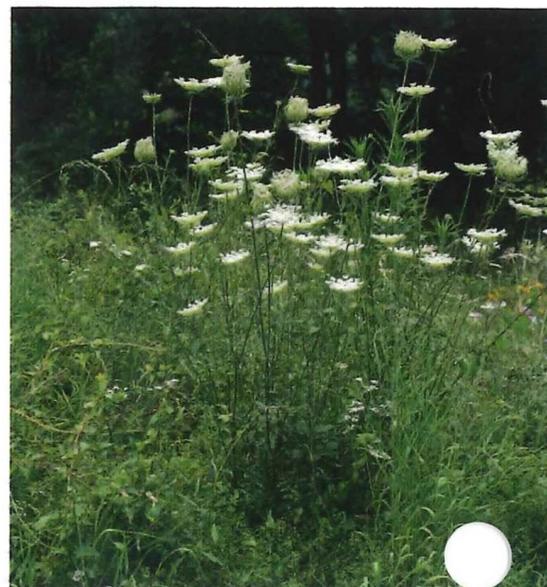
Belle plante décorative, jusqu'au cœur de l'hiver.



Les fleurs sont prisées par des insectes qui aspirent le nectar ou récoltent le pollen. Elle est la plante hôte de la chenille du machaon.



Les graines ont une haute puissance aromatique (goût de poire et carotte) et parfument pains, pâtes de fruits, sauces...



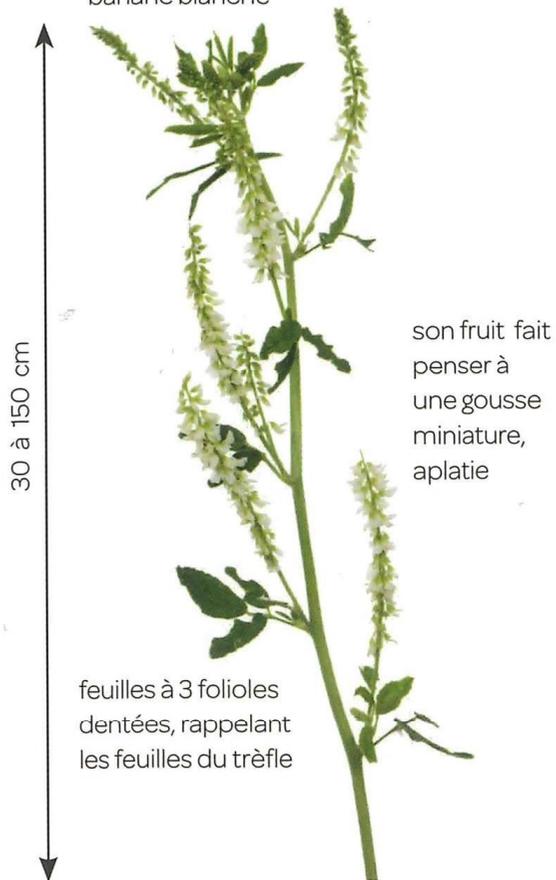
CC-BY-SA J. Devos

Métilot

Melilotus albus



fleurs blanches en épis longs et serrés,
la fleur fermée fait penser à une petite
banane blanche



son fruit fait
penser à
une gousse
miniature,
aplatie

feuilles à 3 folioles
dentées, rappelant
les feuilles du trèfle

Métilot

Melilotus albus



Cette plante herbacée de la famille
des légumineuses a le mérite
d'enrichir le sol en azote.



Excellente mellifère.



Surprenante saveur de vanille dans les
fleurs séchées, utile en pâtisserie.



Couper à ras du sol avant la montée
en graines.



CC-BY-SA J.-M. Martig

Plantain lancéolé

Plantago lanceolata

J F M A M J J A S O N D

10 à 50 cm



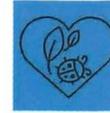
longs épis brun
noirâtre, toutes
petites fleurs
blanc crème

feuilles longues
à nervures
parallèles,
disposées
en rosette



Plantain lancéolé

Plantago lanceolata



Ses graines sont appréciées par les oiseaux en hiver et son nectar abondant par les pollinisateurs au printemps.



Ses feuilles au goût de champignon se mangent en légume, les épis peuvent être torréfiés et agrémenter une sauce.



Augmenter la hauteur de tonte.
Arracher les racines des plantes en excès avec un outil à main.

Les feuilles frottées sur des piqures d'orties ou d'insectes calment les démangeaisons.

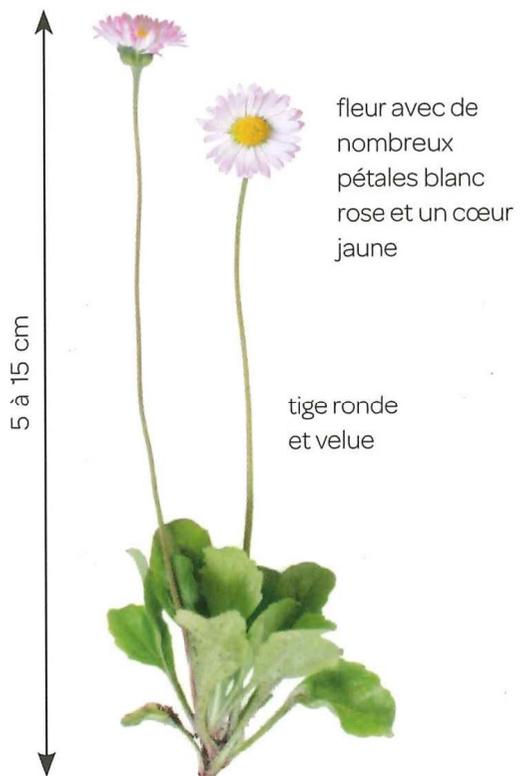


CC-BY-SA J.-L. Gorremans

Pâquerette

Bellis perennis

J F M A M J J A S O N D



fleur avec de nombreux pétales blanc rose et un cœur jaune

tige ronde et velue

feuilles ovales en rosette, un peu découpées, un léger duvet sous le dessous et un pétiole plat (petite tige de la feuille)



Pâquerette

Bellis perennis



Plante bio-indicatrice d'un sol piétiné ou tassé.



Les fleurs apparaissent parmi les premières au printemps. Elles sont visitées par de très nombreux insectes: mouches, papillons, abeilles qui viennent y récolter uniquement du pollen.



Feuilles et fleurs sont comestibles mais irritantes à haute dose.



Là où elle n'est pas désirable, l'arrache au couteau désherbeur. Augmenter la hauteur de tonte de la pelouse envahie.

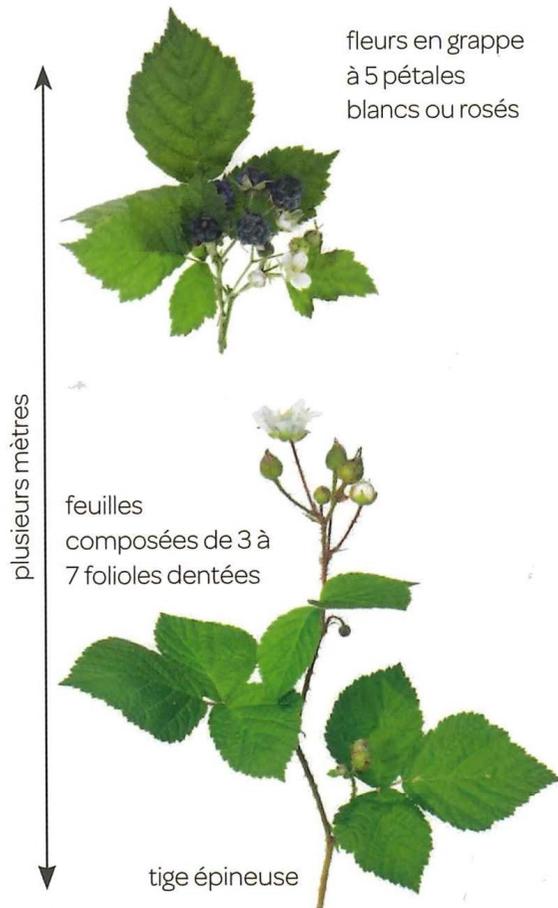


CC-BY-SA M. Seguin

Ronce

Rubus sp.

J F M A M J J A S O N D



confusion possible avec le framboisier sauvage et les espèces horticoles

Ronce

Rubus sp.



Barrière contre certains prédateurs (chats).



Fleurs très riches en nectar, butinées par les papillons, abeilles, insectes auxiliaires. Fruits consommés par de nombreux animaux.

Tiges creuses servant d'abris à de nombreux insectes et à leurs larves, dont de petites guêpes auxiliaires.



Mûres crues ou cuites, feuilles en tisanes (riche en vitamine C).



Couper les tiges à ras du sol. Attendre la repousse pour extirper la racine ou traiter au désherbeur thermique.

Elle est utilisée en vannerie sauvage.



CC-BY-SA V. Shockert

Trèfle rose ou des prés

Trifolium pratense

J F M A M J J A S O N D

boules de fleurs roses
au sommet de la tige

15 à 40 cm



feuilles à 3 folioles au
bord entier, souvent
avec un croissant
blanchâtre



Trèfle rose ou des prés

Trifolium pratense



Cette légumineuse enrichit le sol
en azote.



Les fleurs attirent bourdons et
papillons mais peu d'abeilles.



Les fleurs sucrées décorent joliment
assiettes et salades.



Dans le cas d'une pelouse, pratiquer
une tonte-mulching, qui apporte de
l'azote et favorise la pousse de l'herbe.

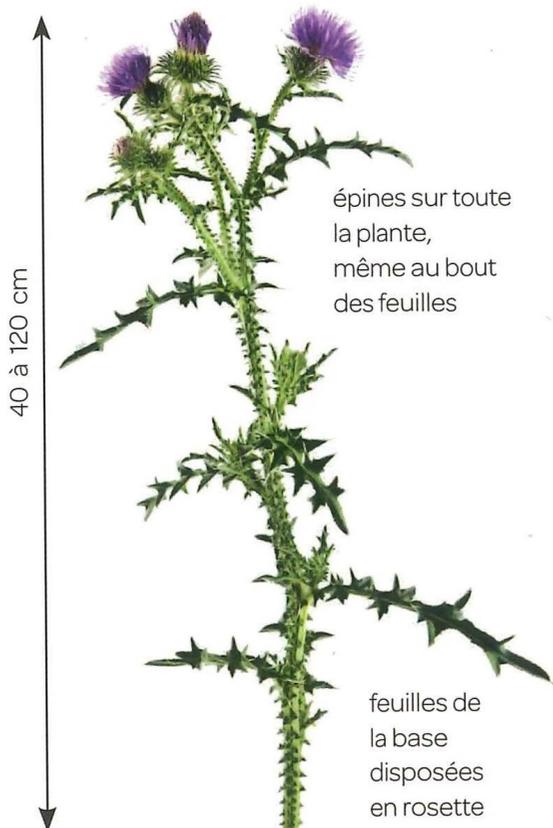


CC-BY-SA H. Tinguy

Cirse (chardon en langage commun)

Cirsium sp.

J F M A M J J A S O N D



Cirse (chardon en langage commun)

Cirsium sp.



Plante indicatrice de sols remaniés.



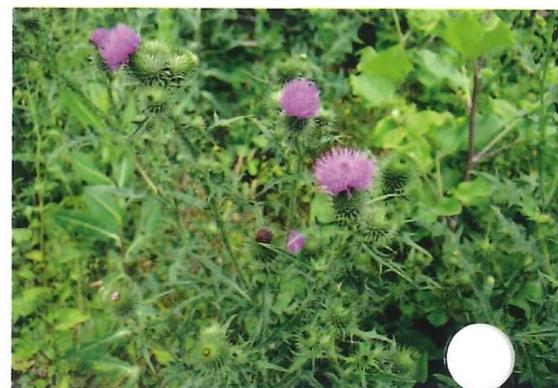
Les fleurs sont très appréciées des abeilles domestiques qui y trouvent une ressource en nectar précieuse en été. Le chardonneret se nourrit des graines du chardon, d'où il tire son nom.



Fleurs au goût de miel.



Extraire la racine avec un couteau désherbeur ou à la gouge. Faucher avant la montée en graines.



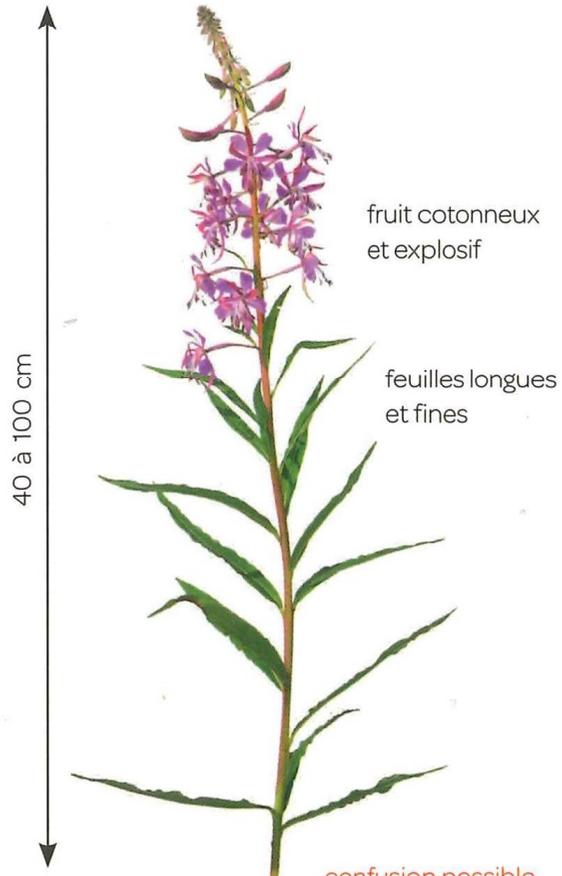
CC-BY-SA I-I. Gorremane

Épilobe en épi

Epilobium angustifolium

J F M A M J J A S O N D

fleurs en épi à 4 pétales, la floraison débutant par les fleurs du bas



confusion possible avec la digitale pourpre, dont les fleurs sont en trompette

Épilobe en épi

Epilobium angustifolium



Très belle plante avec une fonction décorative certaine.



Fleur riche en nectar, recherchée par les abeilles et autres insectes butineurs.



Les jeunes pousses se consomment cuites en légume. Les fleurs à la saveur florale et fruitée parfument les boissons.



Couper à ras du sol avant la montée en graines.



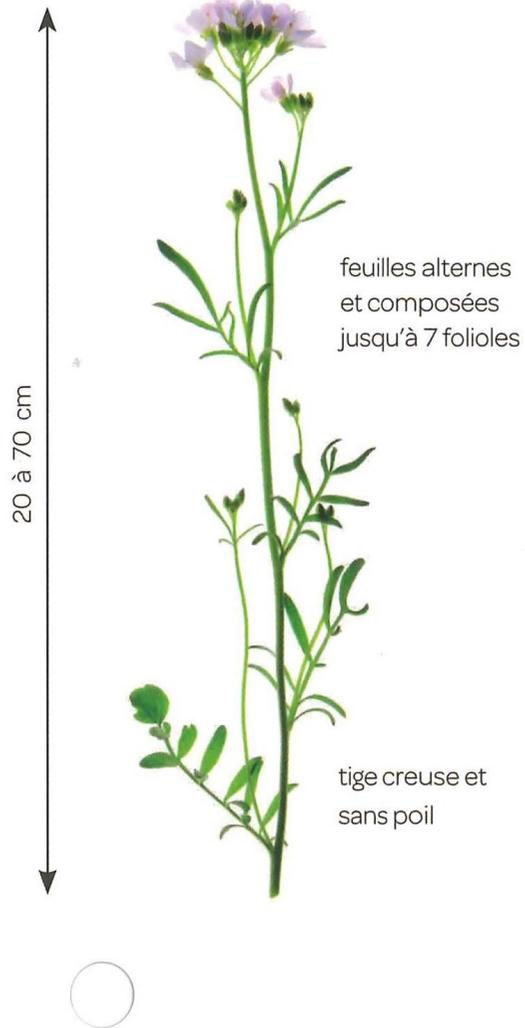
CC-BY-SA D. Barthelemy

Cardamine des prés

Cardamine pratensis



fleurs avec quatre pétales en croix



Cardamine des prés

Cardamine pratensis



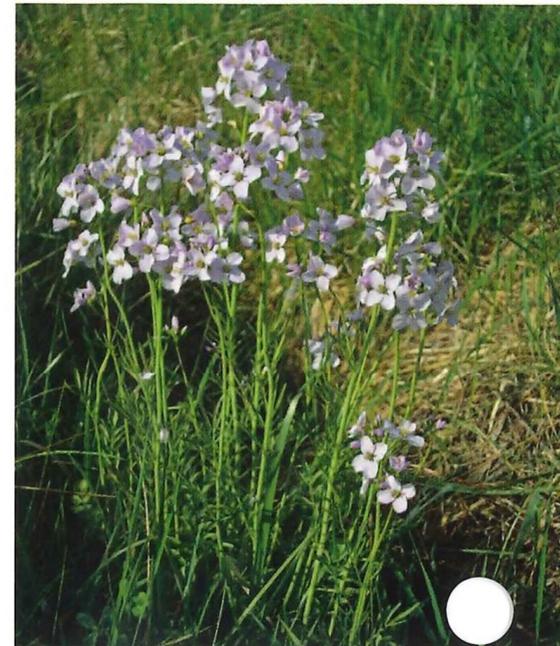
Forme un joli tapis coloré au printemps, avant la première tonte.



Riches en nectar, les fleurs attirent les premiers butineurs dès la fin de l'hiver. Elles nourrissent la chenille du papillon « aurore ».



Les feuilles crues ont un puissant goût de cresson, tout comme les sommités fleuries.



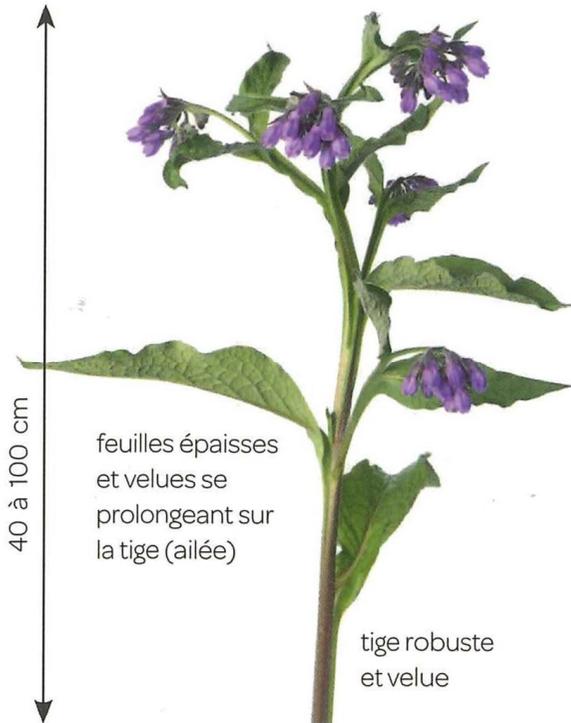
CC-BY-SA Ramouncho

Consoude officinale

Symphytum officinale

J F M A M J J A S O N D

fleurs en clochette de couleur
variant du blanc au bleu et mauve



40 à 100 cm

feuilles épaisses
et velues se
prolongeant sur
la tige (ailée)

tige robuste
et velue



Consoude officinale

Symphytum officinale



Le purin de consoude est un fertilisant naturel. Riche en potassium, il contient également du calcium, du phosphore ou de l'azote.



Les bourdons visitent ses fleurs pour le nectar. La plante nourrit altises et pucerons, chassés par la coccinelle à damier.



Les feuilles dégagent une saveur d'iode qui rappelle celle de l'huître. A consommer avec modération (à cause de la teneur en alcaloïdes pyrrolizidiniques).



Si elle devient envahissante, extirper les racines à la fourche-bêche.



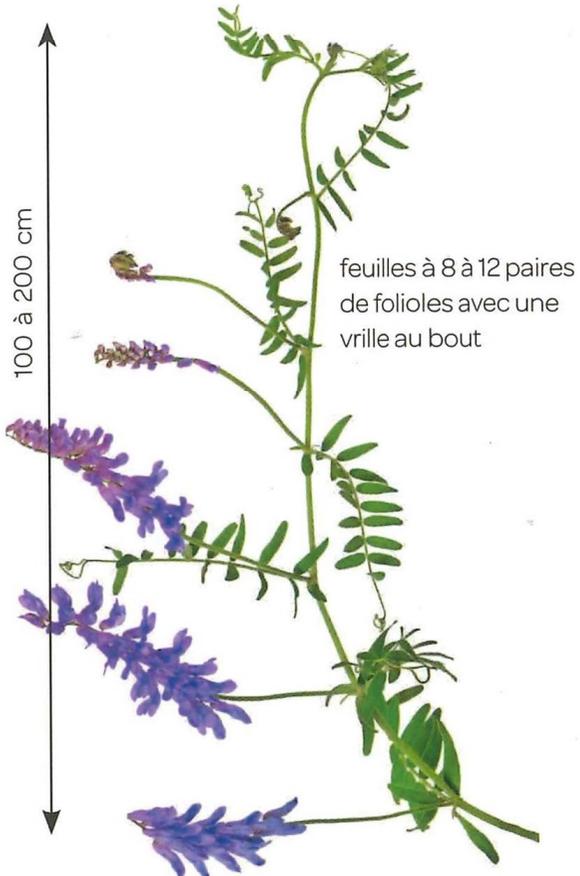
CC-BY-SA M. Marthouret Robert

Vesce à épis

Vicia cracca

J F M A M J J A S O N D

fleurs en grappes s'ouvrant
de bas en haut



100 à 200 cm

feuilles à 8 à 12 paires
de folioles avec une
vrille au bout

tiges nombreuses,
fines et anguleuses,
régulièrement feuillées,
couchées au départ puis
grimpanes



Vesce à épis

Vicia cracca



Bon couvre-sol en zone ombragée,
engrais vert.



Fleurs riches en nectar apprécié par
les abeilles, les bourdons et bien
d'autres butineurs.



Les jeunes feuilles et fleurs peuvent
être consommées crues et dégagent
un puissant goût de petit pois.



Arrachage avant la montée en graines.

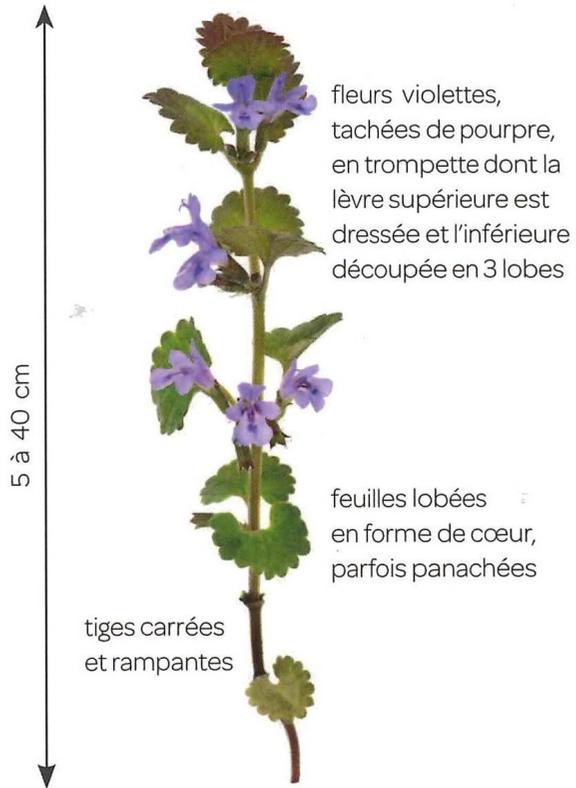


CC-BY-SA C. Sutter

Lierre terrestre

Glechoma hederacea

J F M A M J J A S O N D



confusion possible avec le lamier pourpre et le bugle rampant



Lierre terrestre

Glechoma hederacea



Petite plante rampante décorative et intéressante en tant que couvre-sol.



Fleurs riches en nectar attirent de très nombreux insectes, surtout les bourdons.



Les feuilles sont utilisées comme herbe aromatique à l'odeur mentholée, les fleurs au goût sucré en décoration.



Arracher les tiges rampantes avec les racines à l'aide d'un petit râteau ou d'une griffe.



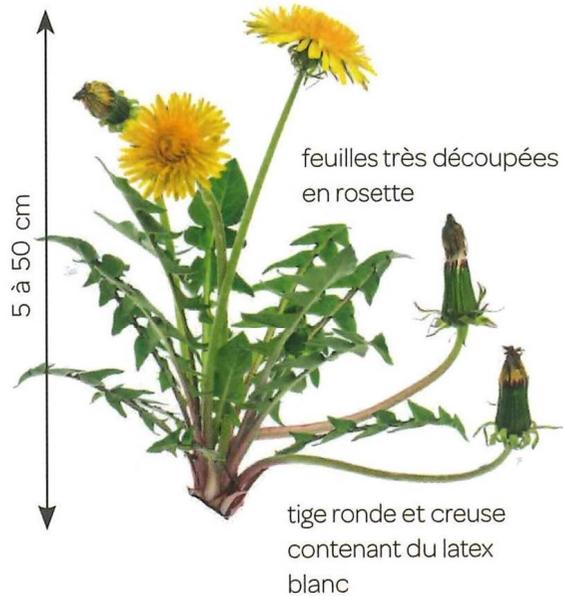
CC-BY-SA J.-M. Martig

Pissenlit

Taraxacum sp.

J F M A M J J A S O N D

fleur composée
de nombreux pétales



confusion possible
avec le séneçon et le
tussilage qui ont des
fleurs composées
jaunes

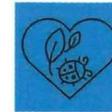


Pissenlit

Taraxacum sp.



L'extrait fermenté de pissenlit stimule l'activité biologique du sol et fertilise les plantes.



Les fleurs précoces riches en nectar sont recherchées par les insectes pollinisateurs printaniers.



Les feuilles au goût amer sont mangées en salade, les jeunes boutons floraux, en « câpres ».



Couper les fleurs fanées avant qu'elles montent en graines pour ne pas être envahi. Tonte en mulching pour favoriser le gazon.



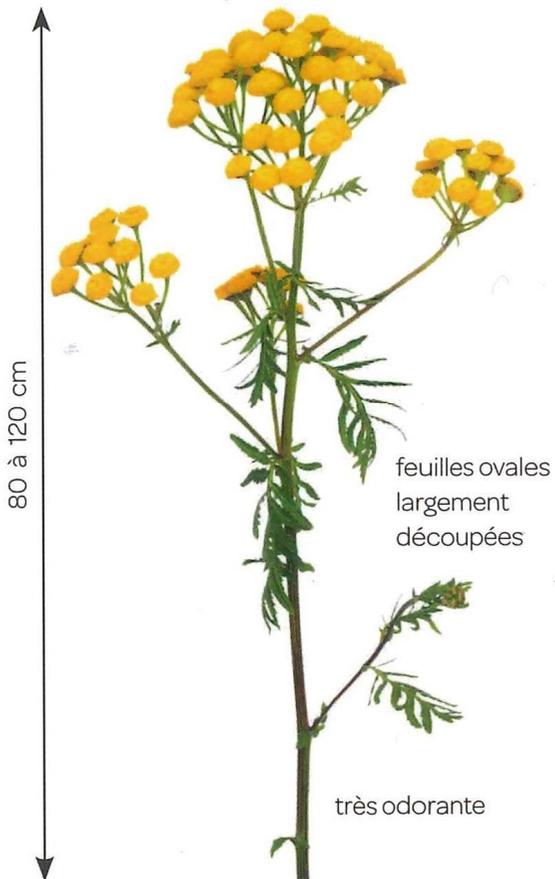
CC-BY-SA L. Raway

Tanaisie

Tanacetum vulgare

J F M A M J J A S O N D

capitule de fleurs en forme de boutons, pétales non visibles



Tanaisie

Tanacetum vulgare



Les préparations à base de tanaisie possèdent notamment des propriétés répulsives contre les ravageurs.



Les fleurs qui apparaissent en été quand les ressources se font rares, sont très visitées par les mouches, guêpes, papillons et abeilles.



Feuilles et fleurs révèlent une extraordinaire puissance aromatique très appréciée en sirops, cakes, omelettes... À utiliser avec modération car contient des thuyones.

Interdit aux femmes enceintes.

Les fleurs séchées sont utilisées comme antipoux et répulsifs pour les « mites de vêtement ».

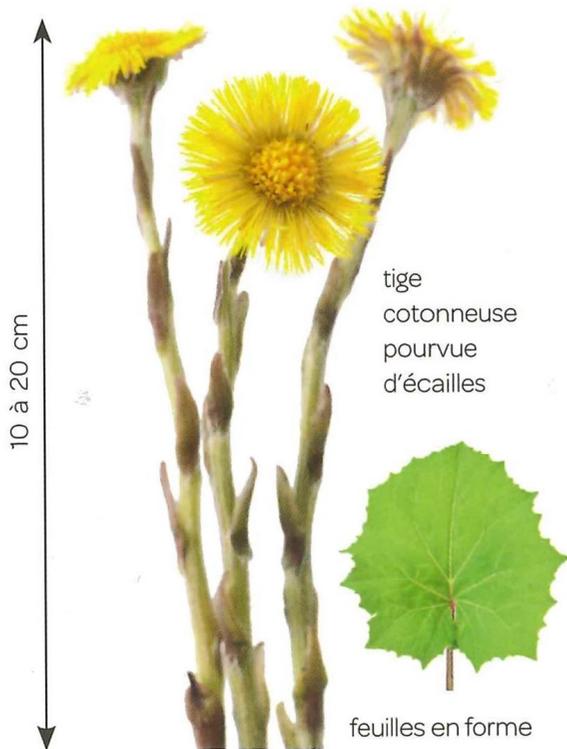


CC-BY-SA D. Remaud

Tussilage

Tussilago farfara

J F M A M J J A S O N D



10 à 20 cm

tige
cotonneuse
pourvue
d'écailles

feuilles en forme
de cœur se
développant après
les fleurs, grises et
cotonneuses sur le
dessous

la fleur ressemble
vaguement à celle du
pissenlit, ses pétales
étant plus fins



Tussilage

Tussilago farfara



Une des premières fleurs à fleurir en hiver, indicatrice des milieux pauvres.



Les fleurs apparaissent abondamment au mois de février et constituent un apport non négligeable en pollen pour les abeilles.



Les fleurs au goût de miel permettent la préparation de sirops et sorbets ou se consomment crues en salade.



CC-BY-SA S. Piry

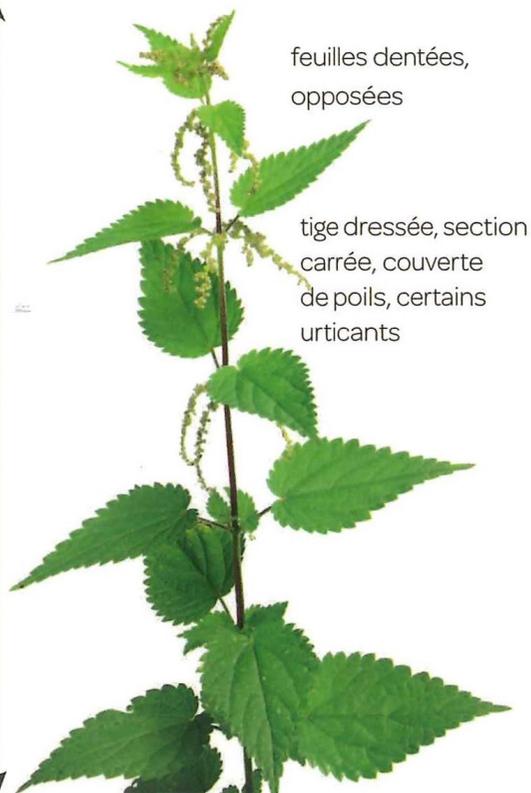
Ortie

Urtica dioica

J F M A M J J A S O N D

fleurs femelles : vert clair
fleurs mâles : vert à rosâtre

40 à + de 150 cm



feuilles dentées,
opposées

tige dressée, section
carrée, couverte
de poils, certains
urticants

confusion possible
avec le lamier blanc
non urticant



Ortie

Urtica dioica



Un extrait fermenté fortifie, stimule la végétation et l'activité biologique du sol. Une macération de 3 à 4 jours éloigne les pucerons et acariens. Bio-indicatrice de sols riches en matières organiques et en azote.



Les chenilles des papillons (vulcain, paon-du-jour, petite tortue et carte géographique) se nourrissent de ses feuilles.



Les feuilles se consomment en potage ou en chips et les graines en panure. Goût : entre l'épinard, le concombre et la noisette.



Pour éviter l'invasion, fauchez avant la montée en graines. Extirpez les racines à la fourche-bêche.

Les fibres d'orties très résistantes peuvent être tissées (tissus).



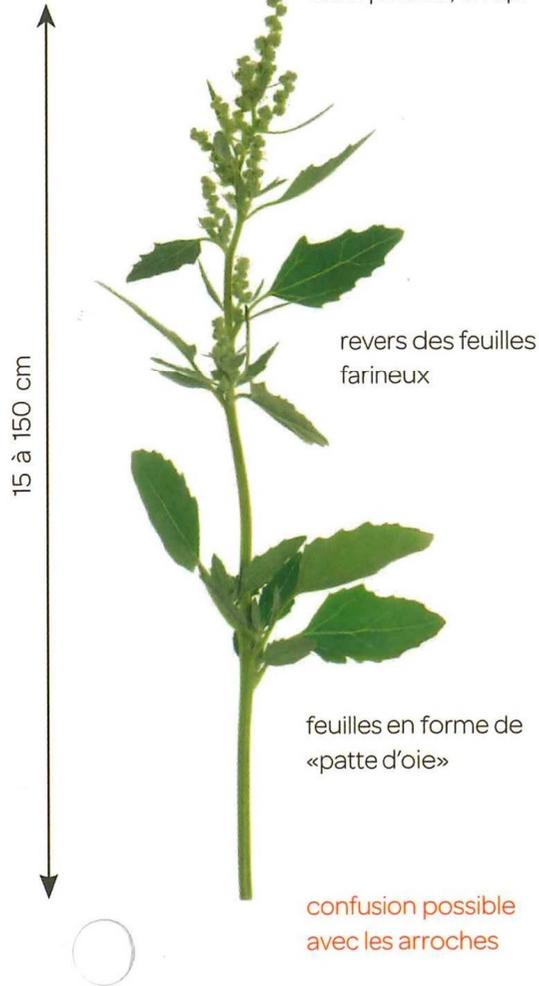
CC-BY-SA P. Guillaumeau

Chénopode

Chenopodium sp.

J F M A M J **J A S O N D**

minuscules fleurs
sans pétales, en épi



Chénopode

Chenopodium sp.



Plante bio-indicatrice de sols riches
en matière organique et en azote.



Il nourrit de nombreux insectes tels
que chenilles, chrysomèles, punaises,
pucerons (nourrissant eux-mêmes
diverses coccinelles), ainsi que les
oiseaux avec ses graines.



A consommer cuit, comme l'épinard.



Il peut être envahissant au potager,
couvrir le sol préventivement.
Arrachage à la main.



CC-BY-SA J.-C. Calais

POUR ALLER PLUS LOIN

Pour en savoir plus sur le pouvoir des plantes au jardin et sur les méthodes naturelles (sans pesticides) de gestion des plantes : www.adalia.be

Pour en savoir plus sur la cuisine des plantes sauvages : www.cuisinesauvage.org

Pour avoir plus de détails sur la détermination des plantes : <http://www.tela-botanica.org>, réseau de la botanique francophone promouvant la diffusion et la vulgarisation des connaissances botaniques. Les photos des plantes en milieu naturel proviennent principalement de ce site.

Ils ont participé à la réalisation de ce guide :

Rédaction : Christine Veeschkens (SPW-Environnement / CREA), Lionel Raway (Cuisine sauvage), Bastien Domken (Adalia)

Relecture : Isabelle Bourge (Adalia), Véronique Renaux (SPW-Environnement / CREA), Pascal Hauteclair (Natagora)

Mise en page : Olivier Stassin (SPW-Environnement / CREA)

Pictogrammes : Isabella Simi (Adalia)

Photo de couverture : J. Bertrand

Publication gratuite

© : SPW

SPW | Editions – Dépôt légal : D/2018/11802/12

Éditeur responsable : Brieuc Quévy
Direction générale Opérationnelle Agriculture –
Ressources naturelles - Environnement –
Avenue Prince de Liège, 15 – 5100 JAMBES

N° vert du Service public de Wallonie : 1718

Site portail wallon : www.wallonie.be



NOTRE ENVIRONNEMENT VOUS DIT MERCI!



Ce document a été réalisé à l'occasion du Printemps Sans Pesticides 2018, coordonné par l'ASBL Adalia et initié par le Ministre wallon de l'Environnement.

Plus d'infos sur les alternatives aux pesticides

www.adalia.be



(devient Végéthalia)