

# Plantes en partage



Une initiative populaire née en Angleterre, « les incroyables comestibles », a fait des émules dans le monde entier. Elle propose aux habitants d'investir la ville et de la jardiner, de coproduire fruits et légumes au cœur de l'espace public et d'en partager les récoltes en toute gratuité. Au-delà du plaisir du jardinage, ce mouvement invite à la rencontre de l'autre, à l'échange, à la solidarité et à revisiter la place du citoyen et de la nature dans la ville.

Voici quelques plantes faciles pour des récoltes en libre service...



# La bourrache – *Borago officinalis*

Famille des Boraginacées

Très mellifères, les jolies fleurs étoilées de la bourrache attirent de nombreux insectes pollinisateurs du printemps jusqu'au milieu de l'automne.

Le goût légèrement acidulé des jeunes feuilles et des fleurs rappelle un peu celui du concombre et vient relever agréablement les salades.

Les fleurs égaiant les salades de fruits ou les cocktails d'été : petites étoiles bleues flottant librement à la surface ou figées dans la glace (enlever les sépales poilus avant d'insérer les fleurs dans les alcôves du bac à glaçons).

Les feuilles peuvent aussi se consommer cuites comme des blettes et être incorporées dans les galettes, les gratins, les omelettes.



© Marion Poiret



# L'agastache – *Agastache foeniculum*

Famille des Lamiacées

L'agastache est intéressante dans les plates bandes pour son feuillage odorant et son graphisme : des tiges dressées portant de longs épis floraux violacés. Elle attire de nombreux insectes butineurs.

Ses feuilles apportent une note délicatement anisée aux desserts, aux infusions, aux bouillons de légumes et aux sauces pour poissons. Les fleurs qui partagent le même arôme peuvent décorer les plats et les gâteaux.

Il existe une trentaine d'espèces d'agastaches originaires d'Amérique ou d'Asie. Elles présentent une variabilité de couleurs et de saveurs.

## *Gâteau à l'agastache :*

- *Faire fondre 100g de chocolat noir avec 70gr de beurre*
- *Ajouter 80g de sucre, 2 œufs, 100g de farine, 1 sachet de levure puis 15g de feuilles d'agastache finement ciselées*
- *Déposer une feuille d'agastache dans des moules à muffins puis la préparation*
- *Laisser reposer 1 heure au frais puis cuire 15mn au four à 180°*



© Gilles Carcassès



# Les blettes – *Beta vulgaris*

Famille des Chénopodiacées

Elles se dénomment blettes, bettes, ou encore poirées.

Ces jolies plantes potagères bisannuelles, aux côtes blanches, jaunes, rouges ou orangées et au feuillage sombre et lustré peuvent trouver leur place au cœur des massifs de décoration florale.

Toutes les parties de la plante se consomment. Nombreuses sont les recettes de soupes, de gratins ou de purées. La récolte est simple : ôter les feuilles les plus grosses en cassant le pétiole à la base et laisser croître les plus petites.

Blettes, betteraves potagères, betteraves fourragères et betteraves à sucre sont toutes issues de la même espèce sauvage « *Beta vulgaris* ».



© Gilles Carcassès



# La capucine – *Tropaeolum majus*

Famille des Tropaéolacées

Son goût poivré est idéal pour pimenter une salade verte et ses fleurs la rehausseront de leurs vives couleurs. Le nectar des capucines se concentre dans l'éperon, loin à l'arrière de la fleur. Les rusés bourdons percent ce dernier sur le côté pour accéder plus facilement au précieux suc.

Rampantes ou grimpantes, les capucines sont utiles au jardin : elles attirent les pucerons et constituent un garde-manger vivant pour les coccinelles. Attention, elles peuvent aussi héberger les chenilles de la piéride du chou.

Ses feuilles peltées d'un beau vert vif et ses fleurs prolifiques sont du plus bel effet au jardin. Plante facile par excellence : elle se ressème toute seule.



© Marion Poiret



# La ciboulette – *Allium schoenoprasum*

Famille des Amaryllidacées

La ciboulette est l'aromatique incontournable du jardin. Peu exigeante, elle poussera facilement même en situation très sèche et s'installera au jardin pour longtemps. C'est une plante excellente pour les toitures végétalisées. Les fleurs peuvent être utilisées au même titre que les feuilles : en accompagnement des omelettes, des salades, du fromage frais. Attention, la ciboulette perd sa saveur à la cuisson.

Cette plante pousse à l'état sauvage dans les lieux humides d'altitude : en Italie, en Corse, dans les Alpes, le Jura et les Ardennes....

*Sauce à la ciboulette pour accompagner des légumes crus, des gressins, ou des patates douces avec du saumon fumé :*

- *Ciseler les feuilles de la ciboulette*
- *Mélanger avec de la crème fraîche*
- *Ajouter du sel*
- *Agrémenter de quelques fleurs*



© Gilles Carcassès



# Le souci – *Calendula officinalis*

Famille des Astéracées

Les larges fleurs jaunes ou orange du souci sont très attractives, par leur nectar facilement accessible, pour les syrphes et les guêpes parasitoïdes qui sont de précieux auxiliaires au jardin. Les larves de ces espèces sont friandes de pucerons, chenilles et autres ravageurs alors que les adultes sont floricoles. Il est donc très utile de semer au jardin ces plantes à fleurs indispensables au cycle de vie des insectes auxiliaires.

Les pétales du souci peuvent parsemer les salades d'été ou être utilisés pour colorer du beurre ou du riz à la manière du safran.



© Marion Poiret



# L'origan – *Origanum vulgare*

Famille des Lamiacées

L'origan commun et la marjolaine (*Origanum majorana*) sont deux plantes très proches et souvent confondues. Ils sont tous deux utilisés en cuisine, leur goût diffère cependant.

L'origan est une plante sauvage indigène. On la retrouve notamment au sein des cortèges prairiaux de milieux secs.

Les Lamiacées sont importantes pour les pollinisateurs : elles sont visitées par les insectes à longue langue qui peuvent facilement accéder au nectar au fond des corolles tubulaires. Elles attirent une grande diversité d'espèces (abeille domestique, abeilles solitaires, papillons, bourdons...).



© Gilles Carcassès

© Marion Poiret

Le Myrtil, très répandu dans les prairies affectionne les fleurs bleues et mauves



# Les groseilles – *Ribes rubrum et uva-crispa*

Famille des Grossulariacées

Les petites baies acidulées des groseilliers sont des fruits délicats aux nombreuses vertus.

À grappes ou à maquereaux, elles sont cultivées en France depuis le Moyen-Âge. Très peu caloriques, les groseilles sont utilisées, en sauce, pour accompagner une viande ou un poisson. L'espèce « à maquereaux » tient son nom des anglais qui l'utilisaient pour accompagner ce poisson. Les groseilles à grappes sont très bonnes en dessert, en gelée, ou nature.

Les feuilles des groseilliers sont également comestibles, en tisane elles sont réputées détoxifiantes et anti-oxydantes.



© Gilles Carcassès



# Le cassis – *Ribes nigrum*

Famille des Grossulariacées

Contrairement aux framboisiers, les cassisiers peuvent être cultivés facilement en pots. Les pépiniéristes proposent aussi des caseilliers aux fruits plus gros mais moins parfumés, très productifs, ce sont des hybrides entre le cassisier et le groseillier à maquereaux.

Très riche en vitamine C et au goût puissant, le cassis se prépare en sirop, en liqueur, en sorbet, en confiture ou en gelée.

Les fleurs des cassisiers sont visitées au printemps par une jolie abeille solitaire spécialiste de cet arbuste : *Andrena fulva*.



Gilles Carcassès



# La tomate cerise – *Lycopersicon esculentum*

Famille des Solanacées

La culture des tomates cerises est un jeu d'enfants : elles germent facilement, demandent très peu d'entretien et il n'est pas nécessaire de les tailler. Elles peuvent être cultivées en pot au soleil sur un balcon ou une terrasse.

Il existe une grande diversité de formes et de couleurs parmi les variétés anciennes ou modernes. Les tomates cerises sont très appréciées à l'apéritif. Grillées puis confites ou alors séchées elles seront consommables même en hiver. Il est également possible de faire de la confiture de tomates vertes lorsqu'elles ne sont pas mûres, ces tomates étant excellentes pour cet usage.





# La framboise – *Rubus idaeus*

Famille des Rosacées

Il existe deux types de framboisiers : les remontants, produisant deux fois dans l'année, en juin puis en septembre, et les non-remontants qui ne produisent qu'une seule fois au début de l'été.

Les framboisiers peuvent composer une haie fruitière, plantés en compagnie de cassissiers et de groseilliers. Les framboises sont délicieuses crues, en coulis, en tarte ou en sorbet, elles peuvent aussi parfumer du vinaigre. La framboise est très riche en éléments minéraux et en fibres.

