

PARLAREN LOU POUNTET propose :

Une BALADE-DECOUVERTE des PLANTES SAUVAGES

COMESTIBLES DE NOTRE REGION

Le Dimanche 16 mars 2014

de 14h30 à 17h30

aux alentours de Cavaillon

L'après-midi sera animée par Mireille Sicard, conférencière et animatrice d'ateliers pédagogiques destinés à enseigner au grand public l'identification, la dégustation et la cuisine des plantes sauvages.

Elle est l'auteur aussi de plusieurs ouvrages afin de transmettre ses connaissances, nous faire partager son amour de la terre et nous inviter à mieux respecter la nature.

Heure et lieu de départ seront précisés ultérieurement

Nombre de personnes limité à 15, pensez à vous inscrire auprès de Martine ou Christine.

La lampionsane : (extrait du livre « Cueillir et cuisiner les plantes sauvages », Mireille Sicard- Editions EDISUD



Une semis de lampionsane.

Cueillette

Cueillette de novembre à mars, avril et mai en altitude ; toujours quand elle est en rosette. Si vous ne cueillez que quelques feuilles, d'autres feuilles apparaîtront rapidement.

Dans vos assiettes

C'est une bonne salade peu connue ou négligée ; consommée jeune, son goût est agréable. Certains la font cuire à l'étouffée, avec un peu d'huile et des oignons. Comme beaucoup d'herbes, elle peut farcir des crêpes, des fonds d'artichauts, et entre dans la composition de nombreux plats d'herbes.

Engraisse-poule ou engraisse-cochon

Les plantes ne valent rien... Une marchandise n'a de signification que par sa valeur monétaire... Les plantes que nous cueillons n'ont aucune valeur.

La lampionsane, selon la région, est nommée engraisse-poule ou engraisse-cochon. Elle fait partie de ces plantes dites « mauvaises herbes » : le jardinier les arrache avec acharnement pour protéger ce qu'il a de meilleur, ignorant que les rosettes de lampionsane sont délicieuses.

Le jardinier ignore que le meilleur est aussi là dans son enclos ; de nos jours, la terre est un enclos. Allez le plus possible avec ce qui est et le moins possible contre. Les herbes sauvages de votre potager vous offrent le meilleur.