Les Petits Livres de TERROIRS

Chemin faisant, chemin bienfaisant

Plantes herbacées

Éditions TERROIRS

Il y a 11 000 ans, les premiers jardiniers

Une longue histoire

Il semblerait que la première plante cultivée par nos lointains ancêtres ait été le figuier, par bouturage, il y a 11 400 ans (vallée du Jourdain).

Mais c'est au Néolithique, après la dernière glaciation, il y a environ 10 000 ans, que l'on peut situer « l'invention » de l'agriculture avec la grande révolution que fut la sédentarisation des populations nomades. Cette sédentarisation favorisait les soins apportés aux enfants, entraînant ainsi une augmentation de la population. On peut penser alors que les chasseurs-cueilleurs se sont peu à peu transformés en pâtres et cultivateurs, pour avoir une réserve de nourriture toujours disponible. Le prédateur est devenu producteur. Il a eu alors recours à la poterie pour transporter et conserver les grains récoltés.
Toutefois, les dernières recherches américaines montrent que ces premiers agriculteurs semblaient en moins bonne santé et plus petits que les chasseurs-cueilleurs qu'ils côtoyaient. En effet, la dépense d'énergie pour réunir la même quantité de nourriture était supérieure chez les agriculteurs à celle dépensée chez ceux qui « se servaient » dans la nature. Ce n'est que passé une certaine surface cultivée que l'intérêt devient alors réel.
Peut-être aussi la domestication des plantes a-t-elle vu le jour pour des raisons symboliques, rituelles ou spirituelles, avant que l'on s'aperçoive de son immense intérêt pour nourrir les populations.
Quelle qu'en soit la raison, les premiers vestiges de plantes cultivées ont été retrouvés en différents endroits du monde à la même période :

- le riz, en Chine (à proximité des fleuves Yang-Tsé Kiang et Jaune),
- le blé et l'orge dans le « Croissant fertile » (Irak, Syrie, Israël, Jordanie…),
- le maïs en Amérique du Sud,
- et, un peu plus tard, le millet en Mongolie.

Pendant plusieurs millénaires, cette culture très progressive a été soumise à des hybridations naturelles entre plantes cultivées et plantes sauvages. Les céréales cultivées ont besoin de l'agriculteur pour être semées, désherbées, engraissées. Si l'Allemand Josef Gottlieb Köhlreuter (1733-1806) a réalisé les premières hybridations artificielles, c'est grâce au Français Louis de Vilmorin (1816-1860) que la sélection génétique moderne en vue de l'amélioration des plantes a vu le jour.
L'homme ne sait et ne peut plus se passer de l'agriculture, et ce depuis 5 000 ans. Quant aux techniques de génie génétique, il semblerait qu'elles soient devenues indispensables pour parvenir à nourrir une population mondiale en croissance où plus d'un milliard de personnes souffrent de la faim *(le Monde, 3 novembre 2011)*.

Il est toutefois primordial de mettre en valeur l'importance des végétaux « naturels ». C'est un réservoir indispensable de la biodiversité, riche des composants alimentaires et médicamenteux que l'homme utilise pour se nourrir et se soigner. Les efforts des chercheurs pour améliorer la productivité des plantes nécessaires à l'humanité va dans ce sens.

Il faut souligner l´importance des végétaux « naturels » sans lesquels les efforts des chercheurs pour améliorer la productivité des plantes que l'homme utilise seraient vains.

7 000 ans de phytothérapie

Si les hommes ont toujours cherché à se nourrir, ils ont aussi cherché à soulager leurs maux. La médecine par les plantes a été la première apparue sur Terre et elle est toujours en usage de nos jours, voire en recrudescence. Les hommes (et les animaux) y ont recours depuis la nuit des temps.

- ***5000 ans av. J.-C.**, en Inde, la médecine par les plantes s'est propagée avec le bouddhisme.*
- ***3000 ans av. J.-C.** a été rédigé le premier texte connu sur les vertus des plantes médicinales, gravé sur des tablettes d'argile sumériennes (Irak actuel) vantant le myrte, le chanvre, le thym et le saule.*
- ***Vers 1500 ans av. J.-C.**, sous le règne du pharaon Amenhotep Ier (ou IIIe, selon les sources), les savants égyptiens rédigent l'un des plus anciens traités médicaux (connu sous le nom de papyrus Ebers) où sont décrits les maladies et remèdes à utiliser, et énumérées plus de 700 substances, la plupart tirées des plantes : safran, myrrhe, ricin, lys, pavot, jusquiame, chanvre…*
- ***Dès le 1er siècle**, en Chine, 250 plantes médicinales sont répertoriées. À cette même époque, le médecin grec Hippocrate décrit les principes actifs de 200 plantes.*
- ***Au VIe siècle**, en Europe, le moine italien Cassiodore (485-580) est l'instigateur d'un mouvement pharmaceutique chez les religieux. Il conseille aux moines d'étudier les ouvrages de Dioscoride, d'Hippocrate et de Galien, de travailler à la détermination des plantes, à la reconnaissance de leurs propriétés et à la fabrication de remèdes.*
  L'apport des Arabes en la matière est considérable.
- ***En 754**, une officine est créée à Bagdad (Irak actuel). L'emploi des plantes se multiplie ainsi que la mise au point de « nouveaux types » de médicaments, tels les sirops et les juleps.*
- ***Au Xe siècle**, le médecin et philosophe perse Avicenne (980-1037) enduit d'or et d'argent les pilules afin de faire profiter les patients des vertus des métaux précieux.*
- ***À la même époque**, en France, on trouve dans les couvents « l'apotecarius », c'est le médecin-pharmacien. Malgré les interdictions des conciles, des plantes médicinales sont cultivées dans tous les jardins de monastères.*
- ***Au début du XIIe siècle**, les médecins dédaignent la fabrication des drogues, qu'ils confient à leurs apprentis : les deux professions médecins et apothicaires, sont désormais séparées.*
- ***À la fin du XIIe siècle**, les premières boutiques d'apothicaires apparaissent en Europe, en 1180 à Paris, en 1200 à Marseille.*
- ***En 1258**, Saint Louis donne un réel statut aux apothicaires, concurrencés par les herboristes et surtout les épiciers.*
- ***En 1312**, le métier d'herboriste est reconnu.*
- ***En 1484**, Charles VIII interdit aux épiciers de délivrer des remèdes d'apothicaires. Ces derniers sont aussi inquiétés par les charlatans, qui vendent des produits souvent inefficaces, voire dangereux.*
- ***Au XVIe siècle**, l'apothicaire est un notable, seul habilité à vendre du tabac !*
- ***En 1777**, Louis XV remplace le Jardin des Apothicaires par le collège de Pharmacie, qui sonne en France le glas du terme apothicaire, remplacé par celui de pharmacien.*
- ***En 1778**, le diplôme d'herboriste est délivré par la Faculté de Médecine de Paris.*
- ***En 1803**, Napoléon Ier réglemente l'exercice de la pharmacie par la loi du 21 germinal an XI tel qu'on le connaît actuellement.*
- ***En 1927** est fondée l'École nationale d'herboristerie de Paris.*
- ***Depuis quelques décennies**, l'engouement pour le naturel et en particulier une médecine douce faisant davantage appel aux ressources et aux défenses naturelles de l'individu entraîne un renouveau de la phytothérapie. Mais s'en est-on vraiment éloigné quand on sait que l'Organisation mondiale de la santé a répertorié plus de 22 000 plantes médicinales et quand on estime qu'il en existe au moins 35 000 ? Que plus d'un tiers des médicaments allopathiques proviennent des plantes ?*

Les grandes bienfaitrices et leurs molécules miracles

Elles sont venues en aide à des millions d'individus et ce, empiriquement, bien avant que l'on sache les isoler et les synthétiser.

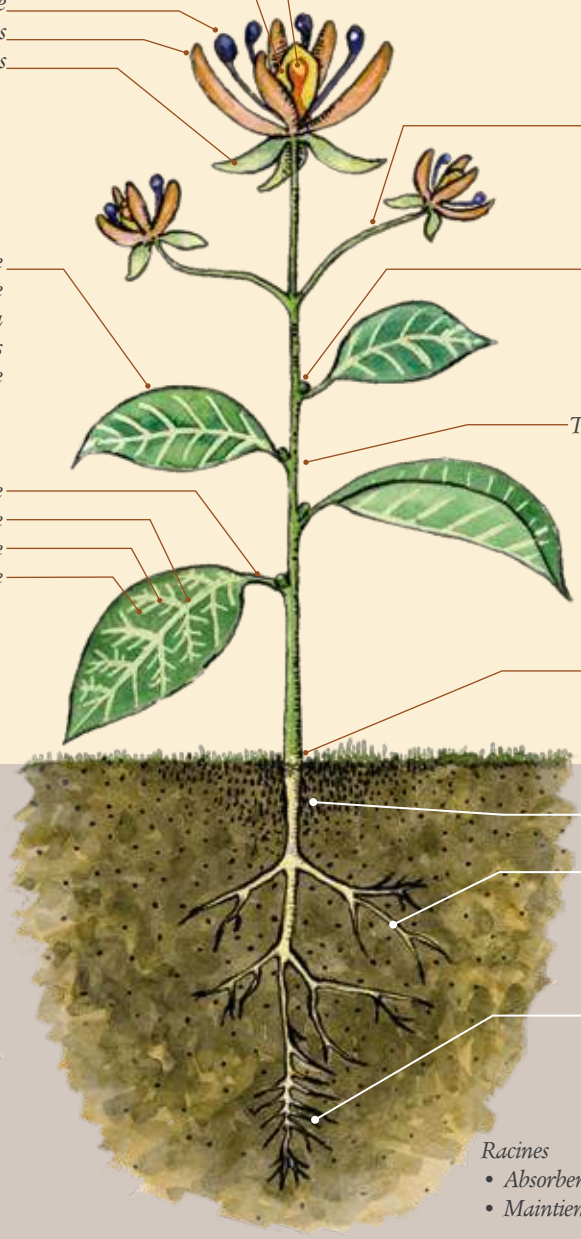
L'aspirine contenant l'acide salicylique, isolée du saule (*Salix*) en ***1829*** et de la reine des prés (*Spiraea= Filipendula*) a une action anti-inflammatoire, analgésique, anticoagulante.

La morphine, de Morphée, dieu du Sommeil et des Rêves dans la mythologie grecque, isolée en ***1817*** du pavot (*Papaver somniferum*), a une action antalgique.

La quinine, isolée en ***1820*** de l'écorce du kina-kina, arbre fétiche des Incas, a une action antipyrétique et antipaludéenne.

Et tant d'autres…

Une plante à fleurs « théorique »



Organes servant à la reproduction

Partie femelle

Partie mâle

Pétales

Sépales

Pédoncule : porte la fleur

Feuille
Capte le dioxyde de carbone de l'air et produit de la matière organique sous l'action de la lumière

Bourgeon axillaire

Tige
- *Permet la croissance depuis le sol*
- *Porte les bourgeons de feuilles et de fleurs*
- *Transporte les aliments*

Pétiole : porte la feuille

Nervure principale

Nervure secondaire

Nervure tertiaire

Collet : limite entre la partie aérienne et la partie racinaire

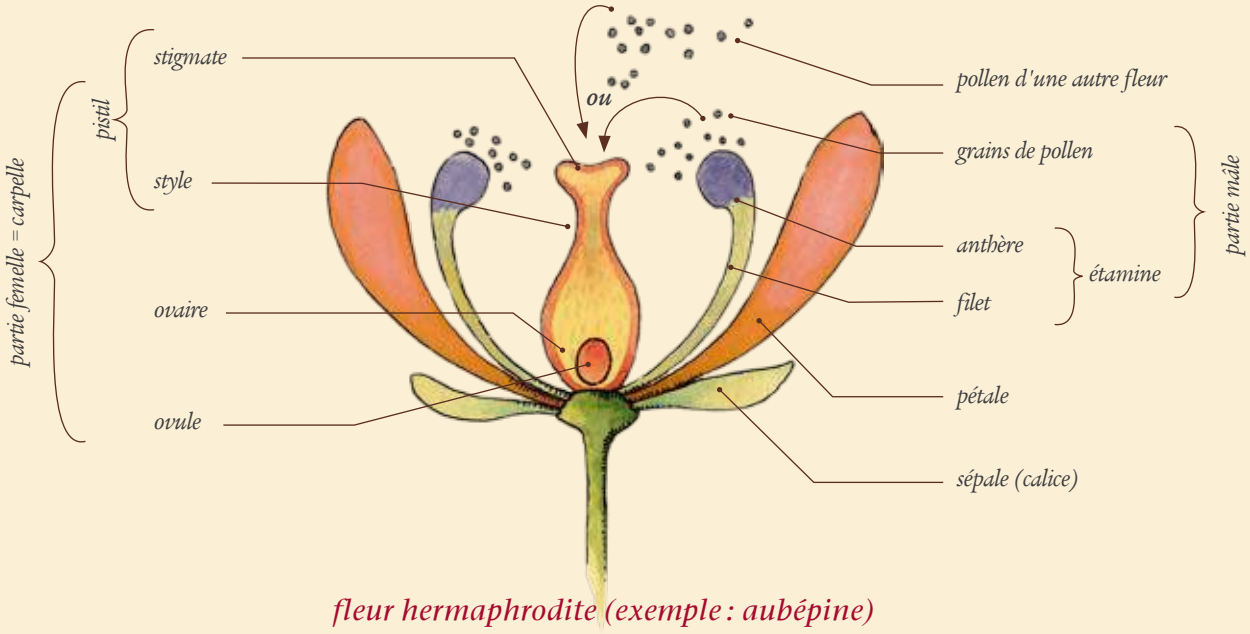
Racine principale

Racine secondaire

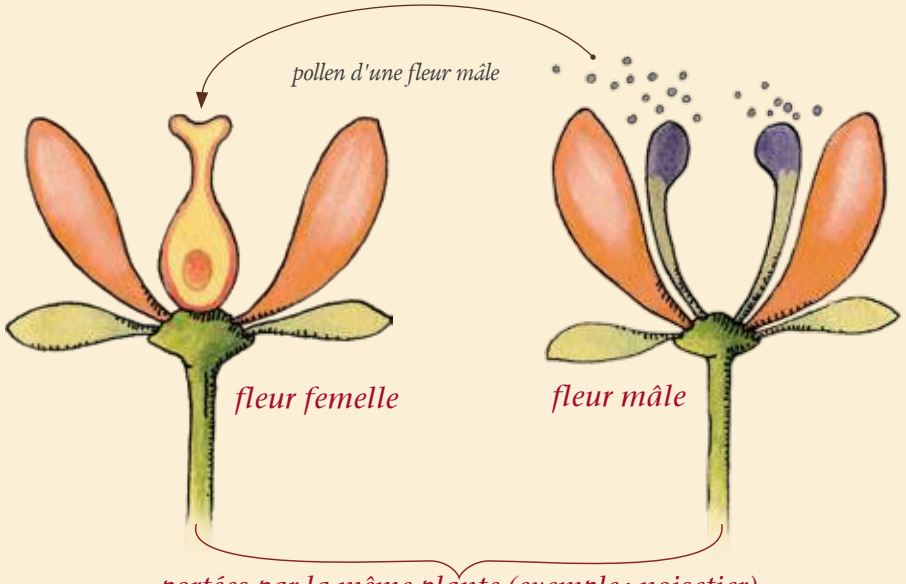
Poils absorbants

Racines
- *Absorbent l'eau et les matières minérales du sol : sève brute*
- *Maintiennent le végétal dans le sol*

La pollinisation



fleur hermaphrodite (exemple : aubépine)



portées par la même plante (exemple : noisetier)
ou portées par deux plantes différentes (exemples : mercuriale, lychnis dioïque)

Primevère officinale

Primula veris L. = *Primula officinalis* (L.) Hill

Nom vernaculaire	Coucou
Étymologie	du latin *primulus* = tout premier ; *veris* = du printemps ; du latin *officina* = atelier (par extension pharmacie, lieu où l'on fabrique les remèdes)
Famille	Primulacées
Habitat	prairies, chemins, lisières, bords de route frais et calcaires
Durée de vie	plante vivace
Particularité	qui n'a jamais fait un bouquet de coucous ?
Taille	10 à 30 cm
Parties souterraines	rhizomes courts et racines denses et fibreuses
Tiges	hampes florales poilues (ce n'est pas la tige)
Feuilles	en rosettes, ovales, brusquement rétrécies
Fleurs	hermaphrodites ; penchées d'un même côté, jaune vif avec des taches orangées au sommet du tube florifère, odorantes
Floraison	d'avril à mai
Pollinisation	par les insectes
Fruits, graines	nombreuses capsules ovoïdes
Dispersion	par les fourmis
Parties utilisées	fleurs (avec le calice), feuilles, racines, rhizomes
Période de récolte	en avril-mai, le rhizome ; les racines en hiver — séchage à l'ombre
Usage médicinal	antispasmodique, calmante, digestive, diurétique, expectorante, fébrifuge, pectorale
Usage culinaire	potages, gâteaux, sauces et aussi crues dans les salades
Autres usages	plante mellifère

Ne pas confondre avec l'autre primevère locale (Primula elatior = primevère élevée), jaune plus clair, qui n'est pas parfumée et présente moins de propriétés.

Usage médicinal

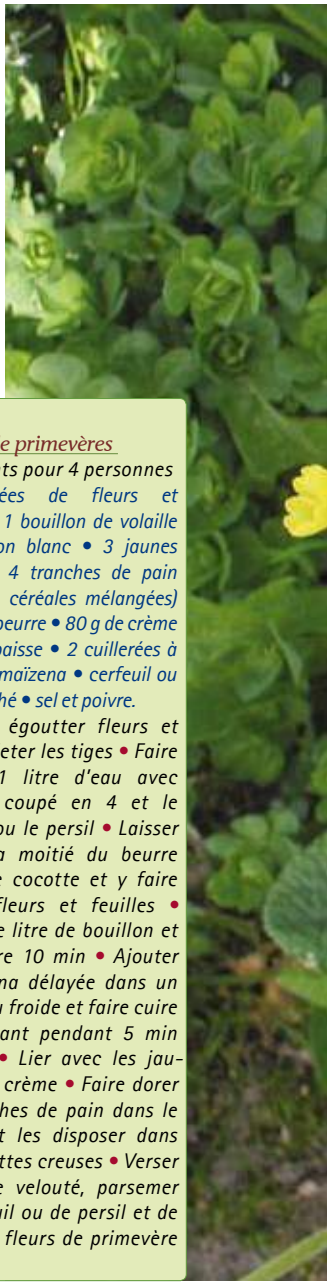
Indigestion
Infusion • 30 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante • Infuser 10 min.

Bronchite, rhume
Prendre 3 tasses par jour d'infusion • 30 g pour 1 litre d'eau bouillante de fleurs.

Céphalée (maux de tête)
Infusion • 40 g de fleurs séchées et fragmentées pour 1 litre d'eau bouillante • Infuser 10 min • S'allonger au calme et à l'ombre.

Toux
Préparation expectorante • Décoction de primevère • 20 g de racine pour 1 litre d'eau • Bouillir 10 min.

Petite histoire
Sainte Hildegarde, abbesse allemande du XII^e siècle, dans ses écrits concernant les sciences naturelles et la médecine rédigés entre 1151 et 1158 recommande la primevère pour soigner, entre autres, la mélancolie.



Velouté de primevères
Ingrédients pour 4 personnes
2 poignées de fleurs et feuilles • 1 bouillon de volaille • 1 oignon blanc • 3 jaunes d'œufs • 4 tranches de pain (seigle ou céréales mélangées) • 60 g de beurre • 80 g de crème fraîche épaisse • 2 cuillerées à soupe de maïzena • cerfeuil ou persil haché • sel et poivre.
Laver et égoutter fleurs et feuilles, jeter les tiges • Faire bouillir 1 litre d'eau avec l'oignon coupé en 4 et le cerfeuil ou le persil • Laisser fondre la moitié du beurre dans une cocotte et y faire revenir fleurs et feuilles • Ajouter le litre de bouillon et faire cuire 10 min • Ajouter la maïzena délayée dans un peu d'eau froide et faire cuire en tournant pendant 5 min • Mixer • Lier avec les jaunes et la crème • Faire dorer les tranches de pain dans le beurre et les disposer dans des assiettes creuses • Verser dessus le velouté, parsemer de cerfeuil ou de persil et de quelques fleurs de primevère fraîches.

Cueillette, séchage et préparation

Il faut toujours avoir le souci de choisir une plante avec soin en ne laissant aucune place au doute.

- La récolte se fera par beau temps pour éviter les risques de pourriture et l'on ne prélèvera que ce qui sera nécessaire à notre consommation en évitant de détruire complètement une plante (excepté lorsque l'on doit prélever sa racine) en préférant « glaner » quelques feuilles sur l'une, quelques feuilles sur une autre.
- Les plantes ou parties de plantes sont récoltées en tenant compte de la période de développement : la quantité de principes actifs évolue au cours du temps (consulter le calendrier de récolte sur les fiches descriptives de chaque plante).
- Même s'il s'agit de plantes destinées à être séchées, il faut, lors de la cueillette, privilégier les jeunes feuilles, moins filandreuses et plus tendres, les fleurs fraîchement écloses, les fruits ou graines non détériorés.
- On ne récoltera pas de plantes qui risquent d'avoir été traitées par des produits phytosanitaires (pesticides, herbicides...) ni de plantes malades (taches ou « blanc » sur les feuilles), ni poussant à proximité de routes à circulation importante (pollution par les métaux lourds).
- La récolte sera lavée si nécessaire (c'est le cas des racines) puis mise à sécher rapidement le temps d'éliminer l'eau de lavage avant d'être mise à l'ombre dans un local bien aéré et sans être tassée afin d'éviter la pourriture.
- On coupera les racines en tronçons, car une fois sèches, elles seraient trop dures.
- On peut attacher les bouquets sur un fil la tête en bas.
- Les feuilles, les fleurs, les fruits/graines seront mis à sécher à plat dans des cageots sans les mélanger.
- Une fois sèches, les parties de la plante pourront être rangées dans des pots en verre avec couvercle (à l'obscurité), dans des boîtes en fer-blanc ou des sacs en papier, tous bien étiquetés (noms des plantes et dates de récolte).

Quelques modes de préparation

Alcoolature : les plantes fraîches sont mises à macérer dans l'alcool, on obtient une teinture alcoolique.
Décoction : les plantes sont mises à bouillir (les jeter dans l'eau froide puis porter à ébullition) en vase clos (casserole avec couvercle) selon un temps précisé dans les recettes. On retiendra que plus les parties sont dures, plus le temps de décoction sera long. On filtre.
Huile : les plantes sont mises à tremper dans une huile parfaitement pure, à la chaleur.
Infusion : c'est la « tisane ». Les plantes ne sont jamais mises à bouillir, on les recouvre d'eau bouillante ou on les jette dans celle-ci (source de chaleur éteinte). On filtre.
Macération : les plantes sont mises à tremper dans l'eau froide, le vin, l'huile.
Sirop : du sucre est ajouté à une décoction ou à une tisane de plantes. Selon la recette, l'ensemble est remis à cuire ou non.
Trituration, râpage, broyage, froissement : les plantes sont écrasées, ces opérations servent à extraire en général le suc frais (parfois cuit) du végétal pour le passer sur la peau (directement ou après expression dans un linge que l'on tord) ou en faire un cataplasme (on garde alors les morceaux).
Attention à l'abus d'alcool pour les préparations à base de vin.

S'il n'y a pas de précision particulière indiquée, on peut utiliser le même poids de végétal frais ou sec : en effet, il y a, par exemple, moins de feuilles dans 100 g de feuilles fraîches que dans 100 g de feuilles sèches, mais ces dernières contiennent moins de principes actifs. Et n'oubliez pas qu'il est préférable de faire ces préparations dans des instruments de cuisine en faïence ou en émail plutôt qu'en métal.

De quoi souffrez-vous ?

★ = Usage interne = ● externe = ○ | Plantes entrant dans la composition de traitements homéopathiques pour différentes affections = 💧

Affection	Plante	★	Partie utilisée	Préparation	Dosage	Posologie
arthrite	ortie brûlante 💧	●	plante entière séchée	infusion	3 c à café/tasse	boire 2 à 3 tasses/jour
arthrite	tamier	○	rhizome	cuisson à l'eau et trituration	1 poignée	maintenir par une compresse sur l'endroit douloureux
asthénie	berce 💧	●	racines et feuilles	macération	50 g/litre de vin rouge	par cure, boire 1 verre à liqueur avant chaque repas
asthme	lierre terrestre	●	plante entière séchée	infusion	20 g/litre	par cure, boire 4 tasses/jour
bronchite	primevère 💧	●	fleurs	infusion	30 g/litre	boire 3 tasses/jour
brûlure	consoude 💧	○	racine fraîche	râpage	en association	maintenir le cataplasme avec une gaze sur l'entorse
cellulite	reine des prés	● ou ○	feuilles séchées	infusion	50 g/litre	boire 2 tasses/jour ou ajouter à l'eau du bain
chevelure (calvitie)	blé	●	grains germés	germination		mastiquer puis avaler 1 à 2 c à café/jour
chevelure (souplesse, brillance)	lamier blanc 💧	○	plante entière	décoction	50 g/litre	frictionner la chevelure après rinçage du shampooing
cholestérol	pissenlit 💧	●	racines	décoction	100 g/litre	par cure d'une semaine, 3 tasses/jour
conjonctivite	plantain 💧	○	feuilles séchées	infusion	40 g/litre	en bains d'yeux plusieurs fois/jour
constipation	blé	●	son ou grains	cuisson à l'eau (grains)		ajouter le son en paillettes ou les grains cuits aux salades
constipation	plantain 💧	●	jeunes feuilles	crues	quelques feuilles	ajouter dans les salades
contusion	tamier	○	rhizome	cuisson à l'eau et trituration	1 poignée	maintenir par une compresse sur l'endroit douloureux
cystite	lamier blanc 💧	●	fleurs	infusion	20 g/litre	boire 4 tasses par jour
dents (déchaussement)	alliaire	○	plante fraîche	infusion	20 g/litre	par cure, en bain de bouche le soir au coucher
dents (douleurs)	plantain 💧	○	feuilles	infusion	100 g/litre	en bain de bouche 2 fois/jour
dents (douleurs)	tanaisie	○	sommités fleuries	infusion	50 g/litre	en bain de bouche 2 fois/jour
diarrhée	ortie brûlante 💧	●	tiges et feuilles séchées	infusion	25 g/litre	boire 2 à 3 tasses/jour
entorse	consoude 💧	○	racine fraîche	râpage	en association	maintenir avec une gaze sur l'endroit douloureux
éraflure	alliaire	○	feuilles fraîches	froissement	quelques feuilles	frotter l'éraflure
fièvre	reine-des-prés	●	fleurs fraîches	macération	50 g/litre de vin blanc	boire 2 verres/jour
frigidité	berce 💧	●	racines et feuilles	macération	50 g/litre de vin rouge	par cure, boire 1 verre à liqueur avant chaque repas
furoncle	lierre terrestre	○	feuilles fraîches	trituration	1 poignée	maintenir avec une gaze posée sur le furoncle
gencives fragiles	alliaire	○	plante fraîche	infusion	20 g/litre	par cure, en bain de bouche le soir au coucher
hémorroïdes	lamier blanc 💧	●	fleurs et feuilles	infusion	50 g/litre	par cure, 2 tasses par jour
hypertension	berce 💧	●	feuilles et racines	infusion	25 g/litre	par cure de 10 jours, 2 tasses/jour
impuissance	berce 💧	●	racines et feuilles	macération	50 g/litre de vin rouge	par cure, boire 1 verre à liqueur avant chaque repas
indigestion	primevère 💧	●	feuilles séchées	infusion	30 g/litre	boire 2 à 3 tasses/jour

La botanique, une histoire de famille…

Les plantes sont regroupées en familles qui sont la base des classifications. Et l'héritage est énorme : il en existe ainsi plusieurs centaines qui regroupent les « genres » les plus proches entre eux. On a ainsi les rosacées, les poacées, les astéracées… On ne peut toutes les citer.

Mais il existe aussi des dynasties, des familles de botanistes qui ont tenu le devant de la scène dans leur spécialité : les familles Bauhin (frères), Robin (père et fils), de Jussieu (quatre frères et deux neveux), de Candolle (père, fils, petit-fils)… puis, à notre époque, des couples : Jovet-Ast, Lance-Nougarède…

Intéressons-nous à la généalogie des Jussieu, d'abord parce qu'elle est exemplaire, ensuite parce qu'elle nous est proche géographiquement dans la mesure où cette famille a habité le château de Venteuil à Jouarre pendant plus de 150 ans.

Antoine de Jussieu se passionne très tôt pour la botanique puis étudie la médecine à Montpellier. Il est nommé à Paris professeur de botanique à 24 ans, « démonstrateur au Jardin du Roy ». Il fait plusieurs voyages d'études en Espagne et au Portugal. En 1751, une affiche à l'intention des étudiants précise : « Par la grâce de Dieu le roi Louis XV, Antoine de Jussieu, du conseil et du cabinet secret du roi, docteur et médecin parisien, membre de l'Académie royale des sciences et des académies de Londres et de Berlin, et professeur de botanique au Jardin du Roy, a étiqueté et démontré les propriétés de toutes les plantes, indigènes et exotiques, réunies dans ce jardin, à très grands frais, par la munificence royale. »
Il introduit en France « la liqueur de café » et est le premier à s'intéresser sérieusement aux fossiles végétaux présents dans les houillères de Saint-Étienne.

▶ Bernard de Jussieu accompagne son frère Antoine lors de ses voyages botaniques puis part étudier la médecine à Montpellier. Il est nommé « sous-démonstrateur de l'extérieur des plantes au Jardin du Roy ». Il rapporte de Londres deux plants de cèdre du Liban dont l'un prospère encore au Jardin des Plantes de Paris (ancien Jardin du Roy). Il réorganise et complète le « droguier » du Jardin du Roy pour en faire le « Cabinet d'Histoire naturelle », ancêtre du Muséum d'histoire naturelle.
Il introduit une nouvelle classification des végétaux basée sur le regroupement des caractères par famille : la méthode naturelle.
Louis XV lui demande de réaliser le jardin de Trianon.

Joseph de Jussieu est nommé docteur régent de la Faculté de Paris après ses études de médecine. Il participe à une expédition scientifique en zone équatoriale et part pour le Pérou où il séjournera trente-six ans, envoyant en France de nombreuses graines de plantes tropicales.

Antoine Laurent de Jussieu est le neveu des précédents. Après sa thèse de médecine, il devient professeur de botanique au Jardin du Roy à seulement 22 ans. Il entre à l'Académie des sciences après avoir exposé les principes de la « méthode naturelle » de son oncle Bernard. Il est chargé par Buffon, directeur du Jardin du Roy, de réorganiser et de compléter les collections. Il est reconnu par tous, y compris ses contemporains, pour avoir donné un essor sans égal à la botanique.
En 1793, le Jardin du Roy devient le Jardin des Plantes, associé au Muséum d'histoire naturelle. Il en devient le président en 1800. À sa retraite en 1826, il s'installe définitivement au château de Venteuil à Jouarre, qu'il avait acheté en 1817.

Adrien de Jussieu est le fils d'Antoine Laurent. Bien que très doué dans le domaine littéraire, il entame des études scientifiques et soutient sa thèse de médecine avant de succéder à son père en tant que professeur de botanique puis de directeur du Muséum.
Les descendants de la famille de Jussieu se succéderont à Venteuil jusqu'en 1973.

Chemin faisant, chemin bienfaisant

Plantes herbacées

En partenariat avec : Moulins Bourgeois
Meunier, et bien plus encore

Les amoureux de la nature, de la biodiversité, de la bonne chère, des remèdes naturels et… de l'histoire seront heureux de trouver dans ce « Petit livre » de quoi répondre à leur curiosité. En nous promenant dans notre région de Seine-et-Marne, nous rencontrons bien souvent de petites fleurs, des herbes… Mais les connaissons-nous ? Bien sûr, mais comment s'appellent-elles, comment vivent-elles, à quoi « servent »-elles ?

Si les plantes peuvent vivre sans nous, nous ne pouvons vivre sans elles.

La notion de plante « sauvage » recouvre bien des aspects. De la lentille d'eau au chêne majestueux, de la folle avoine au gui du pommier, toutes participent à la biodiversité. Leur point commun ? Elles sont vertes et cette couleur, due à la chlorophylle, leur donne une totale indépendance que nous devrions leur envier. Toutes vivent de soleil, d'air, d'amour et d'eau fraîche. Elles ont toutes un rôle, même celles que l'on appelle « mauvaises herbes ». Elles ont leurs amis et leurs prédateurs. Si l'un vient à manquer, c'est notre équilibre qui s'en trouve perturbé. Elles nous ravissent par leur beauté, nous tourmentent par leurs épines, nous attirent par leur parfum, nous nourrissent de leurs fruits, nous soignent par leur chimie. Ce petit livre passe en revue quelques-unes de nos plantes briardes, leurs critères de reconnaissance, leur mode de dissémination et leurs usages, en particulier médicinaux. Les anciens ne s'y trompaient pas et les médicaments ne font que reprendre bon nombre de « remèdes de grand-mère »…

Mais également, comme il n'est pas de bon Briard sans bonne table, toute une batterie de recettes de cuisine, parfois insolites, toujours savoureuses, à base de plantes vous attend.

12,00 €

Ont également participé financièrement :

Saint-Cyr immobilier

www.pepiniere-jardin.com