



Fleurs de la **Campanule raiponce** - "Reponchon" - *Campanula rapunculus* L.

#### PRUDENCE & RAISON

Si vous souhaitez consommer des plantes sauvages, la prudence s'impose :

- Ne consommez jamais de plantes que vous ne connaissez pas parfaitement, certaines d'entre elles peuvent être toxiques, voire mortelles !
  - Ne ramassez pas de plantes dans des endroits pollués, ou potentiellement souillés par des déjections.
    - Respectez la propriété privée.
    - Ne consommez pas immodérément
- une espèce de plante sauvage - feuilles, fruits ou graines :  
certaines d'entre elles peuvent avoir des effets pernicieux !
- Cueillez toujours avec modération : ne prenez à la nature que ce dont vous avez besoin, sans la dépouiller, et laissez fleurir et grainer les salades et autres plantes comestibles. Ainsi vous les retrouverez l'an prochain.

# QUELQUES SALADES SAUVAGES

ET AUTRES PLANTES COMESTIBLES



Salsifis de Provence - *Tragopogon porrifolius* L.

en Vaunage et Gardonnenque

Françoise Lienhard



l'Œil Vert 2014



Roquette jaune  
*Diplotaxis tenuifolia* L.



Diplotaxe  
"Fausse roquette"  
*Diplotaxis erucoides* L.



Passerage drave  
"Pain blanc" - "Brocoli sauvage"  
*Lepidium draba* L.



Cardamine hirsute  
"Cressonnette"  
*Cardamine hirsuta* L.

BRASSICACEAE

PORTULACACEAE

Pourpier du marâcher  
*Portulaca oleracea* L.



CRASSULACEAE

Nombril de Vénus  
*Umbilicus rupestris* (Salisb.) Dandy



LILIACEAE

Poireau des vignes  
*Allium polyanthum* Schult. & Schult.f.



ROSACEAE

Pimprenelle  
*Sanguisorba minor* Scop.





Stellaire commune  
Mouron des oiseaux  
*Stellaria média* L.



Silène enflé  
"Petarel"  
*Silene vulgaris* L.



Ortie brûlante  
*Urtica urens* L.



Patience violon  
*Rumex pulcher* L.

CARYOPHYLLACEAE

BRASSICACEAE

URTICACEAE

APIACEAE

POLYGONACEAE

Alliaire officinale  
*Alliaria petiolata* L.



Bourse à pasteur  
*Capsela bursa-pastoris* L.



Maceron  
Grande âche  
*Smyrniolus Olusatrum* L.



Fenouil sauvage  
*Foeniculum vulgare* Mill.





Chondrilla à feuille de jonc  
"Salade à la bûche"  
*Chondrilla juncea* L.



Souci des champs  
*Calendula*  
*Calendula arvensis* L.



Reichardie  
"Terre-grièpe", "Cousteline"  
*Reichardia picroides* L.



Pâquerette vivace  
*Bellis perennis* L.

ASTRERACEAE

BORAGINACEAE

Bourrache  
*Borago officinalis* L.



Consoude officinale  
*Symphytum officinale* L.



Epilobe à petites fleurs  
"Doucette d'eau"  
*Epilobium parviflorum* L.



ONAGRACEAE

Doucette des champs  
Mâche  
*Valerianella* sp.



VALERIANACEAE



Grand plantain  
*Plantago major* L.



Plantain lancéolé  
Herbe à cinq côtes  
*Plantago lanceolata* L.



Plantain corne-de-cerf  
*Plantago coronopus* L.



Grande mauve  
*Malva sylvestris* L.

PLANTAGINACEAE

ASTRERACEAE

MALVACEAE

Crépide de Nîmes  
*Crepis sancta* L.



Porcelle Mourre de fède  
*Hypochoeris radicata* L.



Salsifis sauvage  
"Barbabouc"  
*Tragopogon* sp. L.



Scorsonère à feuilles laciniées  
"Galinette" ou "Barbabouc"  
*Scorzonera laciniata* L.





Pissenlit  
*Taraxacum sp.*



Crépide à feuilles de Pissenlit  
"Arrucat"  
*Crepis vesicaria L.*



Laiteron rude  
"Lachasson"  
*Sonchus asper L.*



Laiteron maraîcher  
"Cardelle"  
*Sonchus oleraceus L.*

ASTRERACEAE

ASTRERACEAE

PAPAVERACEAE

ASPARAGACÉES

Laitue sauvage  
*Lactuca serriola L.*



Laitue vivace  
"Bréou"  
*Lactuca perennis L.*



Coquelicot  
"Rosella"  
*Papaver rhoeas L.*



Asperge à feuilles aiguës  
*Asparagus acutifolius L.*

