

Quelques plantes aromatiques en Savoie

➤ *Mentha spicata* (Menthe)



- de 60 cm à 1 m de hauteur,
- tiges de section carrée,
- feuilles opposées ovales de bords en dents de scie.

Propriétés :

toniques, fortifiantes, digestives (combat les lourdeurs, les ballonnements, les gaz) et antispasmodiques (nervosité, palpitations, crampes).

➤ Le serpolet (*Thymus serpyllum*)

- en touffe de 50cm de largeur,
- hauteur 10 cm,
- odeur caractéristique de thym légèrement citronné.

Propriétés :

antiseptique et anti-virale, stomachique, cholérétique, diurétique, expectorant et antispasmodique.

En aromate ou en infusion, c'est un désinfectant des voies digestives, associé au romarin et à la sauge.



➤ La grande ortie (*Urtica dioica*)



- de 50cm à plus d'un mètre,
- tige dressée, couverte de poils raides et piquants,
- feuilles opposées, grandes, ovales, aux poils urticants.

Propriétés :

contient des protéines, du fer, du zinc, du magnésium, du calcium, des vitamines A et C, des omégas 3, 6 et 9.

Les feuilles ont principalement des vertus tonique, anti-inflammatoire, dépurative ou encore hémostatique.

La décoction de racine est utilisée contre les troubles de la prostate.

➤ L'ail des ours (*Allium ursinum*)

- de 45 à 35 cm,
- bulbe petit, blanc membraneux,
- tige demi-cylindrique,
- forte odeur d'ail,
- pousse en larges colonies, en milieu humide et ombragé.

Propriétés :

plein de vitamine C, richesse aromatique pour agrémenter les recettes printanières.



➤ La myrtille (*Vaccinium myrtillus*)

- de 20 à 60 cm de haut,
- feuilles caduques, vertes ou rougeoyantes d'aspect mat, petites, ovales et légèrement dentées.

Propriétés :

riche en vitamines B, C, provitamine A et minéraux, pauvre en sucre et en calories,

antidiarrhéique, anti-inflammatoire, antioxydante, diurétique, tonique, améliore l'acuité visuelle.

Protégeons la nature

➤ Conseils de cueillette

- Ne jamais choisir des plantes isolées, seulement des groupes denses.
- Ne jamais cueillir de plantes protégées. Se référer à la réglementation locale :
<https://www.preservons-la-nature.fr/flore/departement/73.html>
<https://inpn.mnhn.fr/collTerr/departement/73/tab/especesmenacees>
- Ne récoltez ni ne goûtez jamais une plante qui n'a pas été identifiée de manière rigoureuse.
- Vous informer des risques liés à la consommation de certaines plantes sauvages :
Dangers : transmission biologique des maladies par les aliments,
préconisés par l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire :
<https://www.anses.fr/fr/system/files/MIC2011sa0033Fi.pdf>

➤ Documentation

De nombreux sites intéressants sur ce thème :

<http://randonneessportives.over-blog.com/dossier-special-fleurs-de-savoie.html>

<https://www.smbrc-chambery.fr/documents/autres-publications/inventaire-plantes-savoie-2006.pdf>

<https://www.montagnenature.com/les-plantes-sauvages-comestibles/>

et plus généralistes :

<https://www.hautesavoiephotos.com/photosflore.htm>

<http://www.plusbonquenature.fr>

<https://www.tela-botanica.org/>

et de nombreuses recettes :

<https://cuisinesauvage.org/>

<http://www.cfaitmaison.com/culinaire/sauvage.html>

<https://www.plantes-sauvages.com/user/recette/index.php>

<https://www.femininbio.com/cuisine-recettes/actualites-nouveautes/12-plantes-sauvages-a-cuisiner-71112>

Article rédigé par JM Petit