

# La balade botanique

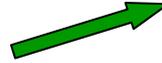
17 sept 2023

a été l'occasion de multiples découvertes :

des *plantes sauvages comestibles* sont à portée de main.

Les plus connues sont : le **pissenlit**

et le **plantain**



toutes deux dépuratives (qui éliminent les toxines)

et stimulantes (anti-fatigue).



Nous avons trouvé de la **bourrache**,

sont comestibles et si décoratives dans les salades.



et du **souci** dont les fleurs

La **consoude** a suscité notre intérêt, c'est la plante qui soude ! Elle consolidera les fractures mais aussi aidera à résorber les entorses, tendinites. Attention, on peut la confondre avec la **digitale**, attendez donc de voir les fleurs très différenciables avant de la consommer.



LA FLEUR DE LA CONSOUDE PEUT ÊTRE  
BLANCHE, BLEUE, ROSE ...

**UNE RECETTE** toute simple mais gourmande:

*Battez deux œufs à la fourchette,*

*Plongez-y deux feuilles de consoude de même taille, séparément.*

*Collez les deux feuilles, faites-les rissoler à la poêle une minute de chaque côté, salez, c'est prêt !*

Vous ne le mangerez pas celui-ci !

mais vous en ferez de la **LESSIVE GRATUITE** :

une quinzaine de feuilles de **lierre grim pant** →

une fois chiffonnées puis rassemblées

dans une chaussette que l'on nouera

suffiront à nettoyer votre linge peu taché dans la machine à 40°.



***BIODIVERSITE fragile et  
à préserver pour notre survie:***

*en cette saison de floraison, le  
lierre abrite des dizaines  
d'espèces d'insectes !  
Ne l'éliminons pas totalement  
de nos jardins...*

La **grande ortie** est souvent peu appréciée en raison de son pouvoir urticant mais elle rassemble tous les acides aminés que l'on retrouve dans la viande !

N'hésitez pas à l'ajouter à vos **soupes, cakes, quiches...**

**elle est reminéralisante, antianémique, diurétique, tonique**

**Astuce** : Pour ne pas vous laisser envahir par l'ortie, plantez-la dans un grand pot.



Toutes ces plantes et bien d'autres que nous avons pris plaisir à découvrir SONT :

**gratuites**, nombreuses, ne nécessitent pas d'arrosage,

**PAS DE PESTICIDES**, renferment des **minéraux, vitamines** *bien plus* que  
dans nos légumes classiques !

Elles ne se font pas manger par les limaces...

*elles ont des parfums, des goûts à découvrir*

et **DES PROPRIÉTÉS MÉDICINALES !**

Et surtout, elles nous donnent l'occasion de nous **EMERVEILLER**

devant une telle puissance de vie...

*allons donc nous promener !*

Photos-souvenir de l'équipe du jour au retour à l'église de Cerny

