

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

