

LA BIODIVERSITÉ — DANS NOS ASSIETTES

**GOURMETS**  
par Nature

GUIDE  
**LES HERBES  
SAUVAGES  
EN CUISINE**

**M**esdames et Messieurs,

La Motte-Servolex s'est inscrite, sur la question centrale et primordiale de la transition écologique, dans une vision sur le long terme et ceci depuis plus d'une décennie. Elle illustre ainsi la manière dont les collectivités doivent prendre pleinement leur place dans le défi majeur de notre temps : la lutte contre le réchauffement climatique et l'érosion de la biodiversité.

La Motte-Servolex est un écrin de verdure au sein de notre agglomération et, même si sa vocation est urbaine, elle bénéficie d'atouts naturels qu'il convient de préserver : 1000 hectares de forêt et 1000 hectares de terrains agricoles. L'agriculture est une activité, certes économique, mais humainement vitale et créatrice de biodiversité dans sa pratique extensive. Nous devons aider ce secteur à se développer, dans le respect de l'environnement.

C'est pourquoi nous finançons la plantation d'arbres fruitiers et de haies vives en ville et sur les parcelles agricoles, afin de favoriser l'émergence d'une faune et flore sauvage, indispensable au développement de la biodiversité. Cette initiative illustre notre volonté d'actionner tous les leviers en notre possession pour faire perdurer la qualité de vie sur notre commune.

L'agriculture est une composante majeure du projet ALCOTRA « biodiversité étoilée » au côté des territoires italiens partenaires du projet et de notre voisine Le Bourget-du-Lac, réputés pour l'excellence de leur gastronomie.

Je tiens ici à remercier tous les partenaires et acteurs de cette belle réalisation franco-italienne.



**Luc Berthoud**

*Maire de La Motte-Servolex  
Vice-Président du Conseil départemental de la Savoie*

**L**a préservation de la biodiversité est essentielle à notre vie humaine. Grâce à la biodiversité, nous disposons d'air pur, d'eau douce, de sols de bonne qualité et de la pollinisation de nos cultures. La biodiversité nous aide à lutter contre le changement climatique et à nous y adapter. Elle est aussi indispensable à la diversité des goûts et des saveurs.

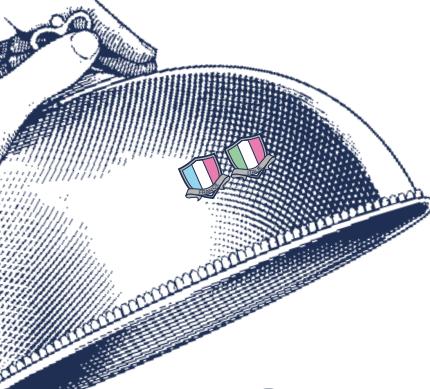
À l'initiative de notre chef étoilé Alain Perrillat-Mercerot du restaurant Atmosphères, (étoile verte au Michelin), la commune du Bourget-du-Lac s'est engagée dans le programme de coopération franco-italien « biodiversité étoilée ». L'objectif : montrer comment le maintien et le développement de la biodiversité sous toutes ses formes, la renaissance et le maintien d'espèces anciennes, l'utilisation de plantes sauvages, la variété des modes de cultures, participent à la diversité des goûts et au plaisir de la table. Au programme de cet échange transfrontalier : des ateliers cuisine, des conférences et un grand marché franco-italien lors de la semaine du goût du 10 au 16 octobre.

Mais dans l'immédiat, ce petit guide concocté par nos amis d'Alba et des Langhe vous permet d'identifier de nombreuses plantes sauvages comestibles et de découvrir des recettes savoureuses à préparer et à déguster !

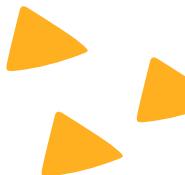


**Nicolas Mercat**

*Maire du Bourget-du-Lac*



# LA QUINTESSENCE DE LA BIODIVERSITÉ **DANS UN MENU AUTHENTIQUE**



Gemma, la « cuisinière par excellence » de la région des Langhe, célèbre le projet franco-italien *Biodiversité Étoilée* en imaginant un repas à base de plantes sauvages : « Elles évoquent des émotions relevant du domaine de la collectivité »

« Bons. Très bons. Tellement bons que c'en est émouvant... ». Lorsqu'elle parle des raviolis à la bourrache, Gemma Boeri s'illumine. « Je le dis en général, sans nécessairement penser à ceux que je prépare moi-même – précise la propriétaire de la taverne historique de Roddino qui porte son nom. Dans ces "plin" (raviolis typiques de la région), il y a une farce d'exception».

Nous nous sommes adressés à la cuisinière par excellence des Langhe dans un but précis : notre objectif est de montrer de quelle manière les herbes sauvages – qui sont au cœur du projet franco-italien *Biodiversité Étoilée / Biodiversità Stellata* promu par la Commune de Alba avec ses partenaires Le Bourget-du-Lac, La Motte-Servolex, la Commune di Cogne et le Groupe d'Action Locale Gal Langhe Roero Leader et chapeauté par Alcotra Interreg V-A – constituent un élément essentiel de la culture identitaire et gastronomique territoriale.

Revenons maintenant aux raviolis à la bourrache et à leur farce « d'exception ». « Il n'y a besoin d'aucun ingrédient secret – poursuit Gemma. La

bourrache, dans sa simplicité, va au-delà du goût et, en s'unissant à la pâte aux œufs faite main et à la ricotta, elle devient narration, elle raconte tout ce que représentent les collines, elle parle de la nature qui les entoure et des gens qui y habitent, ou qui y ont habité ».

**On commence par  
les raviolis à la bourrache  
et on passe ensuite aux  
frittatine et aux salades.**

Et il en est de même pour la variante préparée en utilisant la plante de coquelicot. « Il faut la cueillir avant que les fleurs s'épanouissent. Elle offre également une farce extraordinaire ». Bourrache et coquelicots, donc. Mais on pourrait imaginer d'autres versions. Elles sont, dans tous les cas, réunies par un même dénominateur commun : ces herbes sauvages poussent entre les vignobles et les plantations de noisetiers de la région de Alba, ou le long des versants

transfrontaliers. Des herbes qui, justement, « parlent » en émouvant. « C'est ma grand-mère et ma mère qui me les ont fait connaître - raconte Gemma, les yeux pleins d'émotion -. Nous allions les cueillir ensemble, dans les champs ou le long des routes. Aujourd'hui j'en cueille encore moi-même, mais il y a aussi quelques membres de ma famille qui m'en apportent. Au printemps, ce sont les meilleurs ingrédients ».

Et il y a beaucoup de façons de les décliner dans la cuisine. Toutes sont simples, mais toutes ont la capacité d'exprimer au mieux l'essence même de la biodiversité végétale.

« Avec les herbes sauvages, en plus des pâtes – explique la cuisinière – on peut réaliser des entrées et des accompagnements. Je pense surtout aux salades. Je les prépare avec de la chicorée sauvage, du pissenlit et, parfois, avec des fleurs de primevère, de l'herbe appelée localement “insalata del bastone”(salade à feuilles allongées) ou de la pimprenelle. Je les sers presque nature, uniquement assaisonnées avec un soupçon d'huile ou de vinaigre. Ou les “frittatine”... » [petites omelettes individuelles non repliées]. Là s'ouvre un chapitre, ou même un menu à part : « Il s'agit – précise la restauratrice – des “frittatine” traditionnelles aux œufs, mais qui sont, dans ce cas, rendues extraordinaires par la saveur des herbes sauvages : encore la chicorée sauvage, le pissenlit ou bien le coquelicot. De temps en temps, en plus, j'ajoute de la menthe ou de la sauge ». Et, à la sortie de la poêle, on les mange elles aussi quasiment nature, comme les salades : « Elles peuvent, tout au plus, être accompagnées de quelques tranches de pain et, idéalement, de pain de campagne ».

A fur et à mesure que le repas « sauvage » prend forme, les herbes continuent à remémorer des souvenirs. Des évocations du passé qui font partie d'une manière d'être, devenue, au fil du temps, un patrimoine collectif, ainsi que l'expression extraordinaire de territoires authentiques.



## RAVIOLIS À LA BOURRACHE

### INGRÉDIENTS

œufs | farine T00 | farine de semoule | ricotta | bourrache | persil | parmesan râpé | huile | sel

### PRÉPARATION

Bien laver la bourrache. Porter une casserole d'eau à ébullition et y plonger les feuilles pendant environ 15 minutes. Les égoutter et les faire refroidir.

Entretemps, faire la pâte pour les raviolis. Verser la farine T00 sur une planche à pâtisserie, former une fontaine et casser les œufs au centre de celle-ci. Ajouter le sel à votre guise. Travailler la pâte jusqu'à obtention d'un pâton compact. L'envelopper de film plastique et le mettre au frigo pendant 30 minutes.

Hacher la bourrache et le persil et mélanger le tout dans une terrine avec la ricotta et le parmesan râpé.

Sortir le pâton du frigo, le partager en plusieurs parties qu'on étalera jusqu'à obtention de feuilles de pâte fines et élastiques. Placer des petits tas de farce à proximité du côté long de la feuille de pâte, en laissant, entre l'un et l'autre, un peu d'espace. Replier la pâte sur la farce en superposant les deux côtés longs. Couper la feuille de pâte avec le couteau à pâte, en séparant ainsi les petits tas de farce et en les aplatisant avec les doigts.

Lorsque tous les raviolis seront confectionnés, saupoudrer à peine de farine de semoule. Ils sont désormais prêts pour être plongés dans la casserole d'eau chaude salée, assaisonnés à votre guise et servis chauds.





## SALADE D'HERBES

### INGRÉDIENTS

chicorée sauvage | pissenlit | une salade à feuilles allongées | pimprenelle | fleurs de primevère | huile | vinaigre | sel

### PRÉPARATION

Laver et nettoyer la chicorée sauvage, le pissenlit, la salade à feuilles allongées, la pimprenelle et les fleurs de primevère. Placer dans un saladier toutes les herbes sauvages et assaisonner avec huile, vinaigre et sel à votre convenance.

Décorer avec les fleurs de primevère et de pissenlit et servir avec du pain et des gressins.



«Ma mère – remarque la cuisinière - nous disait que plusieurs de ces herbes avaient des propriétés dépuratives et bénéfiques pour l'organisme et donc, chaque printemps, huit à neuf jours durant, elle nous administrait un régime à base de "frittatine" et de salades aux herbes sauvages... Un double avantage!». Gemma sourit, en envisageant déjà le prochain plat.

**Après la viande accompagnée de tiges de houblon sauvage *livertin*, voici le bouquet final, avec la confiture de sureau et la liqueur de basilic.**

«Les herbes sauvages savent nous offrir des suggestions hors de l'ordinaire même lorsqu'il leur arrive d'accompagner des plats de résistance, surtout en ce qui concerne la viande - souligne la cuisinière -. C'est, par exemple, le cas des tiges de houblon sauvage que nous appelons "livertin": je les prépare comme des asperges communes, bouillies et servies avec un peu d'huile et, pourquoi pas, saupoudrées de parmesan».

En fin de repas, les herbes sauvages peuvent également devenir des péchés de gourmandise sucrés, «il suffit de penser - conclut Gemma – à la confiture de sureau ou aux "digestifs", tels que

le traditionnel limoncello, ou bien à celui que je prépare en laissant tremper les feuilles de basilic dans l'alcool». En somme, des délices dans la délectation, pour l'aboutissement d'un voyage extraordinaire dans la biodiversité. Préserver ces valeurs authentiques est un défi : il nous appartient, tous ensemble, d'en sortir gagnants.

## CONFITURE DE SUREAU

### INGRÉDIENTS

1 kg de fruits de sureau bien mûrs | 300 ou 400 g de sucre

### PRÉPARATION

Laver les baies de sureau à l'eau claire en retirant les tiges et les pédoncules. Les placer dans une casserole et les faire cuire à feu doux. Ajouter le sucre en continuant à remuer tout au long de la cuisson, de manière à faire rendre le jus et à faire fondre les baies pour qu'elles se mélangent au sucre.

À la fin de la cuisson, passer le mélange au mixer pour faire disparaître les pépins. Remplir les pots de confiture alors qu'elle est encore chaude. Fermer hermétiquement.





RECETTE



# SOUPE D'HERBES

Par Alain Perrillat-Mercerot

Restaurant *Atmosphères\**, Le Bourget-du-Lac

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Une énorme brassée d'herbes sauvages : Pissenlits, oseille sauvage, cresson, pimprenelle, serpolet, menthe sauvage, ail des vignes, ail des ours, fleurs de primevère, pousses d'orties, alliaires, fleurs de trèfle, ceillet sauvage, fleurs d'ail des ours... | 1 pomme de terre | 4 œufs fermiers de poule | une noisette de beurre | croutons de pain | 2 gousses d'ail

## PRÉPARATION

Nettoyer les herbes si nécessaire. Dans une cocotte en fonte, faire fondre la noisette de beurre avec une gousse d'ail écrasée, ajouter les herbes légèrement hachées. Remuer. Mouiller

à hauteur avec de l'eau de la source. Ajouter la pomme de terre épluchée & découpée en petits morceaux, saler légèrement. Cuire 20 minutes à feu doux. Pour les croutons, découper le pain en tranche, le frotter à l'ail, puis le découper en petits morceaux. Sur une plaque de cuisson ou dans un moule à tarte les passer au four pour les faire sécher. À la sortie du four, les saler.

Servir la soupe dans un bol chaud, ajouter le jaune d'œuf cru dans le bol, poivrer, saupoudrer de croutons et déposer les fleurs si vous en avez.

Bonne dégustation.

# GUIDE DES HERBES SAUVAGES

## BOURRACHE

Borago Officinalis

**NOMS COMMUNS** — Bourrache officinale

**FAMILLE BOTANIQUE** — Boraginacées

**CARACTÉRISTIQUES** — c'est une plante annuelle caractérisée par le velours blanchâtre dont elle est couverte ; ses feuilles, de forme ovale, sont rugueuses ; les fleurs sont dotées de cinq pétales clairs, assez pointus ; le fruit comporte quatre akènes rugueux. Chacun d'eux compte environ une dizaine de petites graines

**ENVIRONNEMENT PROPICE** — facile à cultiver, elle apparaît souvent dans les potagers ou dans des terrains où d'autres cultures sont présentes

**PARTIES COMESTIBLES** — les feuilles (à condition qu'elles soient encore assez tendres)

**EN CUISINE** — on peut les frire ou les utiliser dans des farces



## ORTIE

Urtica Dioica

**NOMS COMMUNS** — Ortie, Grande ortie, Ortie dioïque, Ortie commune

**FAMILLE BOTANIQUE** — Urticacées

**CARACTÉRISTIQUES** — cette plante est connue non seulement pour son utilisation culinaire, mais également pour ses poils... urticants, pouvant créer des irritations en cas de contact ; les bords des feuilles ont un aspect en dents de scie ; les petites fleurs, vertes, rappellent des épis de blé

**ENVIRONNEMENT PROPICE** — elle trouve de vastes espaces de diffusion dans les zones incultes ; elle se développe également le long des sentiers ou des routes, ou dans les interstices des murs de pierres

**PARTIES COMESTIBLES** — les jeunes pousses printanières

**EN CUISINE** — c'est un ingrédient particulièrement indiqué pour les omelettes, les tourtes de légumes et les farces, mais aussi pour les potages et les gratins ; une excellente alternative est de l'accorder à la manière des épinards





## CAMPANULE COMESTIBLE

*Campanula Rapunculus*

**NOMS COMMUNS** — Campanule raiponce, Raiponce cultivé, Bâton de Saint-Jacques, Rave sauvage

**FAMILLE BOTANIQUE** — Campanulacées

**CARACTÉRISTIQUES** — herbe bisannuelle caractérisée par la présence d'une racine charnue blanchâtre et par une longue tige pouvant atteindre 80 centimètres de long. Les feuilles inférieures sont ovales et les supérieures sont allongées. On remarque également la présence d'une capsule de forme conique, à l'intérieur de laquelle se trouvent les graines

**ENVIRONNEMENT PROPICE** — les milieux les plus frais et herbeux ; on peut également en trouver le long de sentiers tracés

**PARTIES COMESTIBLES** — les feuilles et les racines

**EN CUISINE** — les racines peuvent être bouillies et ensuite assaisonnées à souhait ; les feuilles peuvent être accommodées comme des épinards ou en salade



## CHICORÉE SAUVAGE

*Cichorium Intybus*

**NOMS COMMUNS** — Chicorée sauvage, Chicorée amère, Barbe de capucin, ou, rarement, Vraie endive

**FAMILLE BOTANIQUE** — Composées

**CARACTÉRISTIQUES** — plante annuelle voire vivace, elle est dotée d'une tige particulièrement caractéristique, pouvant atteindre jusqu'à un mètre de haut. Les feuilles sont découpées, alors que les fleurs, d'un bleu-azuré, se referment par mauvais temps et la nuit ; elle contient une sorte de sève claire et laiteuse

**ENVIRONNEMENT PROPICE** — très répandue dans la campagne, on en trouve principalement sur les talus, ou dans les milieux incultes

**PARTIES COMESTIBLES** — les feuilles et les racines, mais également les fleurs

**EN CUISINE** — les feuilles tendres s'accommodent parfaitement en salade ; les fleurs sont utilisées en infusion ; on peut préparer des boissons avec les racines

## PAQUERETTE

*Bellis Perennis*

**NOMS COMMUNS** — Pâquerette, Pâquerette vivace, Petite marguerite, Fleur de tous les mois, Petite consyre

**FAMILLE BOTANIQUE** — Composées également dénommées Astéracées

**CARACTÉRISTIQUES** — parmi le grand nombre d'herbes sauvages, elle brille pour ses fleurs, qui peuvent être blanches, rosées ou bien jaunes, dont les capitules solitaires tendent à se réunir ; les racines, noueuses, sont caractérisées par la présence de nombreuses radicules

**ENVIRONNEMENT PROPICE** — les milieux herbeux et humides ; les prés et les talus

**PARTIES COMESTIBLES** — les fleurs à peine écloses et les feuilles tendres

**EN CUISINE** — elle est idéale pour compléter une salade d'herbes par son apport de goût et de couleur



## PISSENLIT

*Taraxacum Officinale*

**NOMS COMMUNS** — Dent de lion, Pissemil, Florin d'or, Laitue de chien, Coq, Cochet, Groin de porc, salade de Taupe, fausse Chicorée, Couronne de moine, Baraban, Cramaillet

**FAMILLE BOTANIQUE** — Composées

**CARACTÉRISTIQUES** — c'est une plante vivace caractérisée par une racine allongée et charnue ; les feuilles sont également oblongues, mais dentelées ; les fleurs jaunes sont l'élément distinctif de cette herbe sauvage bien connue ; les akènes à aigrettes, formant le célèbre « pissemil » sont tout aussi connus ; une sorte de sève laiteuse au goût amer suinte lorsque la plante est coupée

**ENVIRONNEMENT PROPICE** — très répandu dans la campagne, on en observe souvent dans les prés et les pâturages, ainsi que le long des versants

**PARTIES COMESTIBLES** — les rosettes de la base

**EN CUISINE** — on peut manger ces feuilles crues, ou bien les utiliser comme ingrédient dans des omelettes ou des salades, mais également dans des potages

## MENTHE POIVRÉE

Mentha Piperita



**NOMS COMMUNS** — Menthe poivrée, Peppermint

**FAMILLE BOTANIQUE** — Lamiacées

**CARACTÉRISTIQUES** — herbe sauvage vivace, elle a des feuilles velues au toucher velouté; elle atteint en moyenne 30 à 60 centimètres de haut; les feuilles, qui ressemblent à celles des orties, ont des bords en dents de scie et se terminent par des pointes vert foncé; les fleurs se présentent en forme de petits épis allongés de couleur violette. Les racines, rampantes, sont ramifiées et fibreuses

**ENVIRONNEMENT PROPICE** — très répandue, de toute évidence, dans les aires limitrophes de celles où elle est cultivée, elle préfère les milieux humides et ombragés et, notamment, les milieux calcaires

**PARTIES COMESTIBLES** — les parties sommitales des fleurs et les feuilles

**EN CUISINE** — elle est généralement utilisée pour ajouter une «une petite touche» aux sauces, omelettes ou salades. Elle est également particulièrement recommandée dans les tisanes



## CARLINE ACAULE

Carlina Acaulis

**NOMS COMMUNS** — Carline acaule, Caméléon blanc, Cardabelle, Gardabelle

**FAMILLE BOTANIQUE** — Composées

**CARACTÉRISTIQUES** — elle peut être bisannuelle ou même vivace; elle est caractérisée par ses racines, d'aspect effilé; elle est piquante et munie de feuilles allongées; ses pétales blancs sont visibles par beau temps; lorsque l'humidité augmente ou encore la nuit, les fleurs se referment

**ENVIRONNEMENT PROPICE** — on peut en trouver en colline comme en montagne, dans des milieux herbeux, mais également dans des espaces rocailleux

**PARTIES COMESTIBLES** — les racines et la base du bouton sont comestibles

**EN CUISINE** — la racine est habituellement utilisée pour la préparation de décoctions, alors que la base du bouton peut être cuisinée comme un artichaut, dont elle rappelle par ailleurs la saveur et les caractéristiques

## FRITTATINA AU PISSENLTIT

### INGRÉDIENTS

œufs | pisseenlit | choricée sauvage | coquelicot | parmesan | huile

### PRÉPARATION

Battre les œufs dans une terrine. Ajouter le pisseenlit, la choricée sauvage, le coquelicot et le parmesan.

Verser un filet d'huile dans une poêle et chauffer à température moyenne. Lorsque l'huile est chaude, verser le mélange dans la poêle et laisser cuire. Dès que le premier côté est bien cuit, retourner la *frittatina* et continuer la cuisson sur l'autre côté. Saler à votre convenance.

Placer la *frittatina* sur une assiette décorée avec des fleurs de pisseenlit et la servir avec du pain.



## PRIMEVÈRE

Primula Acaulis

**NOMS COMMUNS** —

Primevère commune,  
Primevère des jardins,  
Coucou, Primevère acaule

**FAMILLE BOTANIQUE** — Primulacées

**CARACTÉRISTIQUES** — c'est une plante vivace principalement connue pour ses fleurs - caractérisées par les cinq pétales - qui, par leur éclosion, marquent idéalement le début du printemps. Dépourvue de tige, elle est munie de feuilles glabres, légèrement dentelées. Le pédoncule est velu

**ENVIRONNEMENT PROPICE** — elle pousse dans les milieux herbeux ou en sous-bois, dans des bois de faible densité

**PARTIES COMESTIBLES** — les pousses printanières et les fleurs

**EN CUISINE** — elle est conseillée dans les potages, les farces et les omelettes. Les fleurs peuvent ajouter une touche de couleur et de saveur aux salades ou aux desserts





## DO SAVOYRICANO

### INGRÉDIENTS

Campari infusé au basilic 4cl | Vermouth routin rouge 3cl | Solution saline 3 gouttes | Sirop fleur de sureau 1883 1cl | Eau de mélisse citronnelle gazéifiée maison 8cl

### PRÉPARATION

Campari infusé au basilic :  
20cl Campari – 6 feuilles de basilic durant 2h  
Solution saline :  
80gr d'eau filtrée – 20gr sel fin de Guérande  
Eau de mélisse citronnelle gazéifiée maison :  
Infuser dans 50cl eau filtrée 10 feuilles de mélisse citronnelle puis gazéifier.

Directement dans un verre type tumbler verser l'ensemble des ingrédients en terminant par l'eau de mélisse citronnelle gazéifiée puis mélanger à l'aide d'une cuillère à mélange. Garnir de plusieurs feuilles de mélisse citronnelle.



Par Mathias Cusset

## ÉGLANTIER

Rosa Canina

**NOMS COMMUNS** — Églantier, Rosier sauvage, Rosier des chiens, Rosier des haies, Gratte-cul

**FAMILLE BOTANIQUE** — Rosacées

**CARACTÉRISTIQUES** — la tige de la plante est caractérisée par les aiguillons hérisseés sur les branches ; les feuilles, dont la forme est ovalisée, ont les bords dentelés ; la couleur rose ou blanchâtre des pétales est frappante

**ENVIRONNEMENT PROPICE** — elle se développe bien dans les zones les plus sèches, comme les bords des routes ou les zones rocailleuses ; elle pousse cependant même dans les haies

**PARTIES COMESTIBLES** — les fruits et les pétales

**EN CUISINE** — les pétales ont une double fonction, d'une part, ils confèrent une touche esthétique surtout aux créations en pâtisserie et, d'autre part, ils peuvent eux-mêmes constituer des desserts

## OSEILLE

Oxalis Acetosella

**NOMS COMMUNS** — Alléluia, Pain de coucou, Surelle, Oxalide des bois

**FAMILLE BOTANIQUE** — Oxalidacées

**CARACTÉRISTIQUES** — Herbe vivace assez frêle ; ses feuilles sont composées de trois folioles, dont chacune évoque la forme d'un cœur ; les feuilles possèdent une autre caractéristique particulière, elles se referment sur elles-mêmes pendant la nuit. Les fleurs sont caractérisées par la présence de cinq pétales dans des teintes dans les nuances de blanc et de rose. Le fruit comporte, en son intérieur, une dizaine de graines

**ENVIRONNEMENT PROPICE** — zones fraîches, ombragées et humides ; on peut également en trouver sur les murs, s'ils sont bien abrités

**PARTIES COMESTIBLES** — les feuilles fraîches

**EN CUISINE** — en salade (en quantités modérées) ; elle est également parfaite pour être utilisée dans des sauces et des ragoûts, auxquels elle confère une petite pointe acidulée





## MÉLISSE

*Melissa Officinalis*

**NOMS COMMUNS** — Mélisse Officinale, Mélisse citronnelle

**FAMILLE BOTANIQUE** — Labiacées

**CARACTÉRISTIQUES** — c'est une herbe vivace que l'on reconnaît au parfum — dont l'arôme est très ressemblant à celui du citron — et aux tiges dressées à section carrée, atteignant environ 40 à 80 centimètres de haut ; les feuilles, de forme ovale, sont gaufrées et dentelées ; les fleurs sont très claires

**ENVIRONNEMENT PROPICE** — pour se développer, elle priviliege les milieux très ombragés et humides, comme au pied des haies ou à proximité des bois

**PARTIES COMESTIBLES** — les feuilles et les pointes fleuries sont comestibles

**EN CUISINE** — en général, elle est utilisée dans la préparation de tisanes, ou pour ajouter une touche spéciale à des viandes et des ragoûts

## HOUBLON

*Humulus Lupulus*

**NOMS COMMUNS** — Houblon grimpant, Houblon à bière, Couleuvrée septentrionale, Bois du diable, Salsepareille indigène, Vigne du nord

**FAMILLE BOTANIQUE** — Cannabacées

**CARACTÉRISTIQUES** — c'est une plante grimpante sauvage, rugueuse, dotée de plusieurs petites branches ; les tiges sont striées et les feuilles se reconnaissent à leur forme trilobée. Elle a deux types de fleurs : fleurs mâles et fleurs femelles, se présentant respectivement comme des cônes verts et des épis jaunâtres

**ENVIRONNEMENT PROPICE** — particulièrement abondant dans la campagne, on en trouve principalement dans les buissons, les haies ou le long des cours d'eau

**PARTIES COMESTIBLES** — les bourgeons caractérisant les pousses printanières sont comestibles

**EN CUISINE** — il peut être utilisé comme ingrédient-roi dans la préparation de recettes de risottos ou de pâtes. On peut s'en servir pour compléter une omelette aux herbes ou en friture

## SUREAU

*Sambucus Nigra*

**NOMS COMMUNS** — Sureau commun,

Arbre à beignets, Arbre de Judas, Arbre à fées, Prince des décombres, Sambuse

**FAMILLE BOTANIQUE** — Caprifoliacées

**CARACTÉRISTIQUES** — il se présente comme une sorte d'arbuste ou de petit buisson caractérisé par la présence de tiges droites ramifiées dont l'écorce est ligneuse ; les feuilles ont, sur leurs bords, des segments pointus ; les fleurs sont claires et exhalent un parfum prononcé ; ses baies sphériques noires-violacées, bien connues, offrent un jus acidulé

**ENVIRONNEMENT PROPICE** — très présent à la campagne, on en trouve dans des milieux abandonnés ou sur des talus ombragés

**PARTIES COMESTIBLES** — les fleurs et les fruits

**EN CUISINE** — les fleurs peuvent être frites après avoir été panées. Les fruits (bien mûrs) sont souvent utilisés comme ingrédients dans les confitures, mais également en tant que colorants naturels dans les vins, les glaces et les sirops

## VIPÉRINE

*Echium vulgare*

**NOMS COMMUNS** — Vipérine commune, Vipérine vulgaire, Serpentine, Langue d'oeie, Buglosse, Dragon

**FAMILLE BOTANIQUE** — Boraginacées

**CARACTÉRISTIQUES** — c'est une plante bisannuelle ou vivace dont la tige érigée et velue, couverte de poils drus au toucher, peut atteindre 80 centimètres de haut ; les feuilles sont allongées et dépourvues de nervures ; les fleurs, rouges à bleu azur, sont disposées en épis de maïs ; les fruits, noirs, sont marqués de rides caractéristiques

**ENVIRONNEMENT PROPICE** — les milieux secs

**PARTIES COMESTIBLES** — toutes les parties extérieures de la plante sont comestibles  
**EN CUISINE** — elle est parfaite dans les farces et les potages



Ce guide pour l'utilisation des herbes sauvages en cuisine est une initiative qui vient s'ajouter au programme des activités prévues dans le cadre du projet "Biodiversità Stellata/Biodiversité Étoilée". Ce projet associe les communes italiennes d'Alba, en tant que chef de file, et de Cogne avec les communes savoyardes du Bourget-du-Lac et de La Motte-Servolex, derrière le territoire du GAL Langhe Roero Leader dans un calendrier d'animations visant à sensibiliser les habitants et les touristes sur le thème de la biodiversité, conformément au programme de coopération transfrontalière Interreg V-A France-Italie Alcotra.

sources  
Magazine IDEA-Uniart  
Alpes Magazine

traduction française  
Adelink

conception  
Agence Poisson d'avril

graphisme  
hstudio.fr

crédits photo  
©Buntyssum  
©Glacika56  
©Magazine IDEA-Uniart  
©Mairie du Bourget-du-Lac  
©Mairie de la Motte-Servolex  
©L'Atelier Sylvain Madelon  
©Routin 1883  
©Roxanne Cortese

impression  
Uberri Jourdan



**Interreg**  
**ALCOTRA**  
**biodiversité étoilée**  
**biodiversità stellata**



Fonds européen de développement régional  
Fondo europeo di sviluppo regionale