



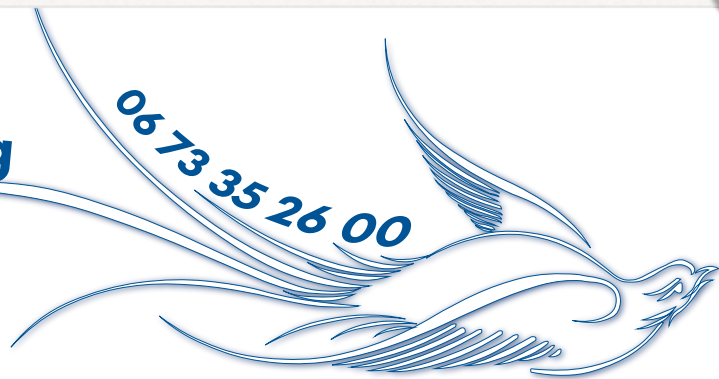
# Marie Loiseau

Consultante Itinérante en Habitat Autonome & Sain

*20 Plantes Clés pour  
l'Autonomie*

[marieloiseau.org](http://marieloiseau.org)

06 73 35 26 00



# *Se nourrir, se soigner, fabriquer... avec ce que la nature nous offre !*

## A. POURQUOI CES PLANTES ?

- \* **Accessibles** : poussent spontanément en France (et en Bretagne !).
- \* **Multi-usages** : alimentation, santé, artisanat, chauffage.
- \* **Écologiques** : zéro déchet, locales, renouvelables.
- \* **Économiques** : réduisent la dépendance aux supermarchés et pharmacies.

## B. 3 RÈGLES D'OR POUR LA CUEILLETTE :

- \* **Identifier sans erreur** : utiliser livre/sites internet ou appli (PlantNet).
- \* **Respecter la nature** : ne prélevez que 10 % d'une colonie et évitez les zones polluées (bords de route, champs traités).
- \* **Cueillir au bon moment** :
  - \* **Feuilles** : avant la floraison (plus tendres).
  - \* **Racines** : automne/hiver.
  - \* **Fleurs/fruits** : à maturité.

## C. TABLEAU RÉCAPITULATIF DES 20 PLANTES

Plantes	Parties utilisées	Usages principaux	Période cueillette	Précautions
<b>Ail des Ours</b>	Feuilles, bulbe, fleurs	Alimentaire (pesto), médicinal (antiseptique)	Fév-juin	Confusion mortelle avec muguet/colchique
<b>Bardane</b>	Racine, feuilles	Alimentaire (purée), médicinal (détox)	Oct-juin	Aucune
<b>Berce</b>	Feuilles, pétioles, graines	Lacto-fermentation, desserts	Mars-juillet	Photosensibilisante (gants conseillés)
<b>Châtaignier</b>	Châtaignes, écorce	Farine, ficelles, bois de chauffage	Sept-oct.	Éviter les bogues moisies
<b>Eglantier</b>	Cynorhodons, pétales	Vitamine C (infusion), confiture	Août-nov.	Épines !
<b>Egopode</b>	Feuilles, racines	Légume-perpétuel, médicinal	Mars-nov.	Aucune
<b>Épicéa</b>	Jeunes pousses, résine	Sirop (vitamine C), encens	Printemps	Résine collante
<b>Frêne</b>	Feuilles, graines	Condiment (feuilles séchées), bois	Mars-avril	Aucune
<b>Noisetier</b>	Noisettes, feuilles	Huile, infusion	Sept-oct.	Aucune
<b>Ortie</b>	Feuilles, racines	Soupe, engrais, tisane (fer)	Mars-oct.	Gants pour la cueillette !
<b>Peuplier</b>	Bourgeons, écorce	Gemmothérapie, teinture	Fév-mars	Écorce à sécher
<b>Pissenlit</b>	Feuilles, racines, fleurs	Salade, café (racines), vin	Toute l'année	Éviter les bords de route
<b>Plantain</b>	Feuilles, graines	Cicatrisant, sirop contre la toux	Mai-sept.	Aucune
<b>Pourpier</b>	Tiges, feuilles	Salade riche en oméga-3	Juin-sept.	Lavez bien (terre)
<b>Reinedesprès</b>	Fleurs, feuilles	Aspirine naturelle (infusion)	Juin-juil.	Allergies possibles
<b>Ronce</b>	Jeunes pousses, mûres	Confiture, infusion (feuilles)	Mai-août	Épines !
<b>Sureau noir</b>	Fleurs, baies	Sirop (immunité), vin	Mai (fleurs), août (baies)	Baies crues toxiques
<b>Tilleul</b>	Fleurs, bractées	Tisane relaxante, farine	Juin-juil.	Aucune
<b>Violette</b>	Fleurs, feuilles	Sirop, salade	Mars-mai	Aucune

# Zoom sur 5 plantes indispensables

## Recettes, astuces et usages malins

### 1. ORTIE (URTICA DIOICA)

► **Usages :**

- \* Alimentaire : soupe (jeunes pousses), pesto, chips (feuilles séchées).
- \* Santé : tisane (riche en fer) contre l'anémie, décoction pour les cheveux.
- \* Jardin : purin (engrais) ou paillage.
- \* Artisanat : création de cordages, tissu.

► **Recette Express :**

- \* Pesto : mixer 100 g de feuilles + 50 g de noix + 10 cl d'huile d'olive + 1 gousse d'ail + sel.

### 2. PISSENLIT (TARAXACUM OFFICINALE)

► **Usages :**

- \* Alimentaire : salade (feuilles), café (racines torréfiées), vin (fleurs).
- \* Santé : détox foie (racine en décoction), diurétique.

► **Recette Express :**

- \* Café de pissenlit : laver, sécher et torréfier les racines 20 min au four (180°C). Moudre et infuser.

► **Astuce :**

- \* Les fleurs en beignets sont délicieuses !

### 3. SUREAU NOIR (SAMBUCUS NIGRA)

► **Usages :**

- \* Santé : sirop (baies) contre les virus, infusion (fleurs) pour la fièvre.
- \* Artisanat : flûte (branches creuses), colorant (baies).

► **Recette Express :**

- \* Sirop : 1 kg de baies cuites + 500 g de sucre + 1 L d'eau. Filtrer après 24 h..

► **Précaution :**

- \* Cuire les baies (toxiques crues)

### 4. CHÂTAIGNIER (CASTANEA SATIVA)

► **Usages :**

- \* Alimentaire : farine (sans gluten), purée, desserts..
- \* Chauffage : bois (longue combustion)..

► **Recette Express :**

- \* Farine : éplucher les châtaignes (bouillies 10 min), les sécher (four à 60°C), mixer.

► **Astuce :**

- \* Conserver la farine au frais (riche en huile. elle rancit plus vite).

### 5. PLANTAIN (PLANTAGO MAJOR)

► **Usages :**

- \* Santé : cicatrisant (feuilles écrasées), sirop contre la toux, allergies (rhume des foins).
- \* Jardin : compagne des carottes (repousse les mouches)

► **Recette Express :**

- \* Sirop contre la toux : 100 g de feuilles + 1 L d'eau + 500 g de sucre. Faire réduire 30 mn.

► **Astuce :**

- \* Les graines (psyllium) sont laxatives (1 c. à café dans un yaourt).

## Quand et Comment utiliser ces plantes ? Calendrier saisonnier + idées malines

### CALENDRIER SAISONNIER

Mois	Plantes à cueillir
Janvier - Fév.	Écorce de frêne, bourgeons de peuplier, racines de bardane.
Mars - Avril	Ortie, pissenlit, violette, feuilles de berce, ail des ours.
Mai - Juin	Fleurs de tilleul/sureau, jeunes pousses de ronce, plantain, reine-des-prés.
Juillet	Baies de sureau, fleurs de berce, pourpier.
Août - Sept.	Châtaignes, glands, cynorhodons, noisettes.
Oct. - Nov.	Châtaignes, racines (bardane, pissenlit), écorce de châtaignier.
Décembre	Glands (lessivés), écorces.

### 5 UTILISATIONS CRÉATIVES

#### ► Cordages :

- \* Récolter des tiges longues d'Ortie, les faire sécher, puis les tresser comme une corde classique.

#### ► Teintures Naturelles :

- \* Baies de sureau : violet.
- \* Écorce de châtaignier : marron
- \* Fleurs de tilleul : jaune pâle

#### ► Soins du jardin :

- \* Purin d'ortie : 1 kg de feuilles + 10 L d'eau. Laissez macérer 2 semaines, diluez à 10 % pour arroser.
- \* Pourpier : paillage vivant (retient l'humidité).
- \* Consoude : activateur de compost

#### ► Colle de résine :

- \* Epicéa: récolter sur l'arbre 3 parts de résine, faire fondre à feu doux, puis ajouter 1 part de charbon. Bien mélanger.

#### ► Vannerie :

- \* Ronces : les jeunes tiges souples peuvent être tissées telles quelles (après suppression des aiguillons) pour faire des paniers.
- \* Noisetier : récolter les rejets pour fabriquer les éclisses avec l'aubier (bois de l'année), pour tresser des paniers.

*Ces 20 plantes sont vos alliées pour une bonne autonomie.  
Commencez par en maîtriser 2 ou 3, puis étendez vos connaissances  
au fil des saisons. La nature est généreuse : il suffit de tendre la main !*