

# Plantes comestibles, plantes toxiques

## Rencontre à Chilhac – avril 2023

### Avec Guillaume CHOISNET, géobotaniste

#### PLANTES TOXIQUES

De manière générale, il faut indiquer aux enfants de ne jamais manger de plantes sans l'aval de l'adulte. En effet, certaines, même à très petite dose, sont très toxiques. Il faut être particulièrement attentif aux plantes ornementales qui sont familières (ex du laurier rose ou du muguet) et aux plantes qui sont sujettes à confusion avec des plantes comestibles (ex de la ciguë avec le persil, le fenouil ou la carotte). Certaines sont dangereuses en cas d'ingestion (fruits, feuilles, fleurs ou racines selon les plantes), d'autres par contact. Voici quelques plantes (liste non exhaustive) **à ne toucher ... qu'avec les yeux !**



giroflée

La fleur est toxique



lierre

Attention en particulier aux baies

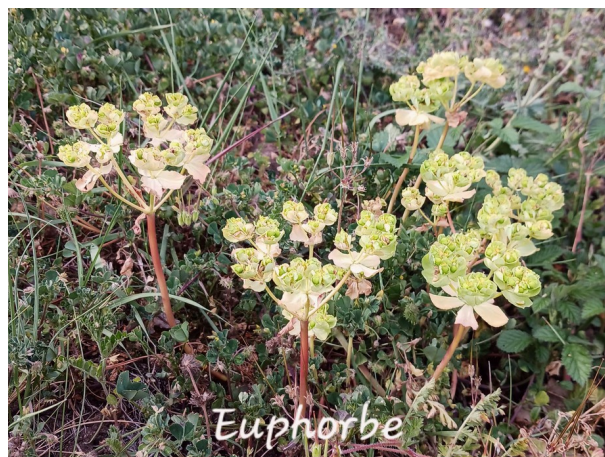


Orpin âcre

Aussi appelé « poivre des murailles »



Euphorbe petit cyprès



Euphorbe





chélidoine

Appelée « herbe aux verrues » car son latex jaune moutarde caractéristique a la propriété de soigner les verrues. Ne pas ingérer.



Séneçon

Toute la plante est toxique. Ne pas confondre avec le pissenlit : ses fleurs forment des boutons compacts d'où rien ne dépasse (fleurs très bien rangées).



Grande ciguë



petite ciguë

Très toxique, la ciguë était utilisée comme poison létal à Athènes (Socrate a été tué ainsi). Pour la reconnaître, froisser une feuille : elle a une odeur désagréable d'urine de rongeur. Par ailleurs, la tige de la ciguë est lisse, sans poils. Son ombelle est un peu éclatée.



Bryone dioïque

Plantes grimpante que l'on trouve notamment dans la vallée de l'Allier. Ses baies rouges sont très toxiques, de même que sa racine.



Renoncule bulbeuse

Comme toutes les renoncules, toutes ses parties sont toxiques



## PLANTES COMESTIBLES



nombres de vénus

Les feuilles se mangent jeunes.



Coquelicot

Toutes les parties aériennes de la plante sont comestibles (graines, pétales, feuilles). Par exemple, en Italie, les jeunes feuilles (avant que la tige ne se forme) sont cuisinées crues en salade ou cuites comme les épinards.



Chardon de Marie

Les feuilles se mangent très jeunes. On peut aussi manger les fleurs comme des artichauts.



Mâche Sauvage



## AUTRES PLANTES RENCONTREES



luzerne d'Arabie

Elle se reconnaît à sa tâche brune sur les feuilles. On distingue la luzerne du trèfle grâce au tout petit bout pointu de sa feuille.



Véronique petit chêne



vesce des moissons



orge queue de rat



Fumeterre

Utilisée comme fourrage et comme engrais vert.



centaurée paniculée

Plante thermophile qui fait des fleurs roses.



Bouillon blanc  
molène

Feuilles très douces au toucher. Sa tige, qui porte des fleurs jaunes, peut atteindre 2 m. Plante médicinale reconnue contre les affections respiratoires.



Vipérine

Plante très mellifère de la même famille que la bourrache. Attention quand même à ses poils irritants !





Doradille ou capillaire des murailles. Famille des fougères.



Il se reconnaît à la petite tache pourpre à la base des arrondis des feuilles.



De la famille des géraniums aussi appelé « bec de cigogne » de par la forme du fruit



C'est une silène très velue. Son parfum attire les papillons de nuit.

Les fleurs en entonnoir évasé, comptent 5 pétales d'un rose pourpré. Les petits fruits circulaires sont appelés "fromages" d'où le nom d'Herbe à fromage. Plante médicinale contre les inflammations internes et externes.





## DES PLANTES ECHAPPEES DES JARDINS



Appelé également guède ou herbe du Lauragais du fait de l'exploitation qui en a été faite historiquement dans cette région, entre Toulouse, Albi et Carcassonne, pour en faire un pigment bleu pastel très réputé au XVème et XVIème siècle, jusqu'à la fin du XIXème siècle où l'indigo, plus facile à transformer, l'a définitivement écarté.