

# COMMENT CONSERVER LES PLANTES SAUVAGES ?

Les plantes sauvages poussent spontanément, en continue et en abondance presque toute l'année. Contrairement aux cultures maraîchères, il n'y a donc pas d'urgence à conserver les récoltes à tout prix.

Mais pour profiter de vos plantes préférées toute l'année, vous constituer des réserves et expérimenter différentes recettes, voici 7 techniques de conservation à expérimenter avec les plantes sauvages !

## 1. LA RÉFRIGÉRATION

Simplissime mais très pratique, le réfrigérateur permet de **conserver vos cueilletes une semaine entière**, sans avoir à les transformer.

Pour cela :

1. Rincez vos cueilletes en rentrant ;
2. **Enveloppez-les d'un linge humide ;**
3. Placez-les dans un **sachet plastique ou tupperware hermétique** au réfrigérateur.



## 2. LA LACTO-FERMENTATION

Feuilles, fruits, tiges... Toutes les parties des plantes sauvages peuvent être lacto-fermentées.

Comme il est important de privilégier le biologique pour les lacto-fermentations de légumes cultivés, **assurez-vous de cueillir vos plantes à lacto-fermenter loin des lieux pollués.**

Pour toutes les indications sur le matériel nécessaire, les ingrédients, les étapes de réalisation... cliquez sur ce lien : <https://media.apprendre-preparer-survivre.com/?id=QLf>

### QUELQUES IDÉES

Le grand classique des plantes sauvages lacto-fermentées, c'est la Berce des prés. Tiges, pétioles, feuilles, inflorescences, la plante entière !

Si la recette a bien changé, le « bortsch », potage traditionnel des pays slaves, était à l'origine une soupe de Berce lacto-fermentée. D'où son nom « bortsch », tiré du mot « berce ».



Feuilles de Berce lacto-fermentées

Vous pouvez lacto-fermenter :

- Toutes les **feuilles vertes de plantes sauvages comestibles**, Tilleuls, Orties, Plantains, Ægopode, etc.
- Les **fruits de Berce**, seuls ou mélangés à une lacto-fermentation, pour l'aromatiser ;
- Les **boutons floraux d'Ail des ours** ou de Pissenlits, les fruits de Tilleuls, etc. ;
- Les **tiges et pétioles de Berce** ;
- Les **petits fruits sauvages** de Prunelier ;
- Etc.

Essayez les classiques et expérimentez !



### 3. LE SÉCHAGE

Le séchage fonctionne avec presque toutes les plantes sauvages, là encore pour toutes les parties ! Feuilles, fleurs, fruits, racines... **Une fois séchées, les plantes se conservent facilement un an**, puis perdent progressivement de leur valeur nutritionnelle et de leurs arômes.

**Pour être optimal, un séchage doit être rapide** et donc, se faire dans un lieu :

- **Sec** (pas d'humidité dans l'air) ;
- **Aéré** ;
- **A l'abri du soleil** direct ;
- Avec une température pas trop élevée (idéalement inférieure à 40 °C).

Un grenier ou un salon en été conviennent très bien. Il vous suffit alors de bien étaler les plantes sur du papier journal, pour éviter qu'elles ne se superposent.

Si vous séchez de grandes quantités, vous pouvez **confectionner des claies** (cadres en bois avec un grillage) ou **utiliser des fils à linge** pour y suspendre vos plantes, en veillant à ce que celles-ci soient bien espacées.



Bouquets d'Orties, à sécher

En hiver, les plantes peuvent aussi être séchées au déshydrateur, à température modérée.

#### **Vigilance !**

Lors du séchage, **les plantes ne doivent ni noircir, ni moisir**, au risque de développer des substances potentiellement toxiques.

#### **PRÉPARER DES « FARINES SAUVAGES »**

Le séchage est intéressant pour préparer des « farines sauvages », c'est-à-dire des poudres de plantes sauvages séchées.



Vous pouvez par exemple préparer des poudres ou « farines » de :

- **Feuilles de Tilleuls** ;
- **Feuilles d'Ortie** ;
- Fruits de Merisier à grappes (sans les noyaux) ;
- **Glands, châtaignes et fâines de hêtre** ;
- **Cynorhodons** ;
- Etc.



Poudre de feuilles de Tilleuls, « farine verte »  
riche en minéraux

Pour cela, il vous suffit de sécher les plantes choisies puis de les réduire en poudre au robot électrique ou au moulin manuel.

**Attention à ne pas trop mixer et « chauffer » la plante**, elle pourrait perdre de ses nutriments et donc de son intérêt nutritionnel.

Les poudres peuvent se conserver une semaine dans un bocal hermétique, Autant que possible, conservez vos plantes séchées entières et **ne les réduisez en poudre qu'au dernier moment**, avant utilisation, pour conserver tous les nutriments.

Vous pouvez ensuite incorporer ces poudres à vos :

- **Pains**, « pain au Tilleul », « pain à l'Ortie », etc. ;
- **Gâteaux** ;
- **Pâtes à crêpes** ou galettes ;
- **Omelettes** ;
- Muesli ;
- **Sauces**, pour tous vos plats de pâtes, riz, poisson, etc.
- Etc.



Sablés à la « farine de verte » de Tilleuls



Pâte gâteau, à base de farine de cerises sauvages  
(*Prunus padus*), farine de blé, œufs, lait, sucre et levure





Pain à la poudre d'Orties

## CONSERVER LES AROMATES

Le séchage permet aussi de **conserver des plantes sauvages aromatiques**, et parfois de révéler leurs arômes, comme c'est le cas avec les plantes contenant des coumarines (ex : Aspérule odorante et Mélilots).

Vous pouvez par exemple sécher :

- L'Ail des ours ;
- L'**Aspérule odorante** ;
- Les Mélilots ;
- La **Reine-des-prés** ;
- Les Armoises ;
- Les **fruits de Berce commune** ;
- Etc.

Puis **les utiliser pour infuser vos sauces, desserts, plats, etc. !**

## PRÉPARER DES INFUSIONS

Feuilles parfumées, fleurs, fruits... Le séchage permet de conserver de très nombreuses plantes à utiliser en infusions, comme :

- Les capitules de Matricaire odorante ;
- Les fruits et racines de Berce ;
- Les racines de Pissenlits ;
- Le Tussilage ;
- Etc.



Infusion aux fruits de Berce



## Attention aux doses !

De nombreuses plantes sauvages contiennent des principes actifs toxiques à hautes doses, renseignez-vous toujours sur les précautions d'usage avant de préparer des infusions et **ne consommez jamais de grandes quantités d'infusions d'une même plante sur le long terme.**

François le répète régulièrement « **c'est la dose qui fait le poison** ». Ce qui peut être bénéfique en petites doses et sur le court terme est souvent toxique en hautes doses et sur le long terme.



## 4. LA CONGÉLATION

Exactement comme les légumes cultivés, la congélation permet de conserver les plantes sauvages, crues, précuites ou déjà préparées en plats.

Vous pouvez par exemple congeler :

- Les fruits de Berce frais ;
- **Toutes les feuilles vertes**, crues, précuites ou cuisinées ;
- Les **plantes aromatiques hachées et réparties dans des moules à glaçons**, pour assaisonner vos plats ;
- Le « **beurre aux herbes sauvages** » (beurre à l'Ail des ours, à l'Alliaire, aux Plantains, etc.) ;
- Etc.



Glaçons d'Ail des ours

Dans la plupart des cas, la congélation permet de très bien préserver les arômes, mais c'est une technique de conservation qui demande beaucoup d'énergie.

### « Blettir » les fruits sauvages

Le congélateur est très pratique pour les petits fruits sauvages qui ont besoin de blettir, comme les cynorrhodons ou les nèfles, car elle permet de créer une « gelée artificielle ».



## 5. LA CONSERVATION DANS L'ALCOOL

De nombreux fruits sauvages et plantes peuvent **être conservés dans l'alcool pour préparer des liqueurs**, à déguster avec modération et en bonne compagnie.

On cite par exemple la liqueur de prunelles sauvages, de sarriette, de Sureau noir, etc. ou encore les fruits conservés dans l'eau de vie.

Pour préparer une liqueur, vous aurez besoin, la plupart du temps, d'**un alcool de fruits à 45°, du sucre roux et des plantes / fruits.**

1. Ajoutez les plantes et le sucre à l'alcool ;
2. Mélangez jusqu'à dissolution du sucre ;
3. **Laissez macérer un mois** ;
4. **Filtrez** et conservez dans des petites bouteilles.

## 6. LA CONSERVATION DANS LE SUCRE

Gelées, confitures, compotes, sirops, confits... sont autant de façons de conserver les plantes sauvages dans le sucre.

Exemples :

- **Confiture de cynorhodons** ;
- Gelée de Sureau noir ;
- Gelée de fleurs de Pissenlits ;
- **Tiges de Berce ou d'Angélique confites** ;
- Sirop de Plantains ;
- Etc.



Coulis de cerises sauvages (*Prunus padus*)





## 7. LA CONSERVATION DANS L'HUILE

Pestos, huiles aromatisées, etc. les conserves à l'huile sont excellentes, mais attention !

### Attention aux bactéries !

**Dans les conserves à l'huile peuvent se développer des toxines difficiles à repérer et dangereuses, responsables de botulisme.** Cette maladie est rare, mais elle peut être très grave.

La bactérie concernée est *Clostridium botulinum*, elle est déjà présente sur la plante, mais cela ne pose pas de problème si la plante est avalée crue ou si elle est cuite (la cuisson détruit la bactérie). Dans un milieu hermétique sans air, par contre, la bactérie va développer de puissantes toxines paralysantes, responsables du botulisme.

Vigilance donc, **ne conservez jamais vos plantes fraîches dans l'huile seule.**

Lorsque la consommation est pour le jour même, pas de problème. **Vous pouvez conserver des plantes dans l'huile une petite semaine au réfrigérateur**, pas plus.

Mais pour éviter tout risque sur une conservation de long-terme, lorsque vous préparez une conserve dans l'huile, **créez un milieu acide, soit en ajoutant du vinaigre, soit en lactofermentant au préalable.**

Exemple : préparez une lactofermentation de feuilles de Plantains, **laissez fermenter 2 semaines puis conservez dans l'huile en pesto.**

