

Plus d'une trentaine de participants, carnet de notes et appareil photo à la main, se tenaient prêts à suivre notre guide Jean-François Geffré à la découverte des plantes utiles de la forêt.



Jean François Geffré est botaniste, il a travaillé en île de France pour l'ONF où il assurait des missions pédagogiques. Il a organisé plusieurs stages de survie et connaît donc parfaitement toutes les ressources que l'on peut trouver dans la nature.



En voici quelques exemples :

Première partie du parcours le long de la petite route forestière pour examiner les plantes qui poussent sur les bas-côtés le long des chemins.



Le plantain lancéolé.

Très commun.

Une feuille sous le pied dans la botte garantit un pied sec et sans ampoule. Ses graines auraient une action anti-cellulite.

La sève des feuilles a un pouvoir cicatrisant et calmant (piqûres d'insectes). Froisser une feuille sur les petits bobos.



La Renouée ds oiseaux.

Succulente lorsqu'elle est cuite.



La vigne.

Commune en forêt.

La vigne a été souvent cultivée, et on trouve des cepes un peu partout dans la forêt. Cette variété "Noa" a été depuis interdite (1935). Le vin produit contient trop de méthanol et de l'éther, et était utilisé sous Louis XIV comme anesthésiant.

Les feuilles sont consommables (rouleaux).

Les raisins sont très faciles à ramasser, il suffit de secouer la liane (ou son support).



L'églantier.

Commun.

Fleurs à sécher pour parfumer le linge.
Fruits cynorhodon (gratte-cul), idéal pour les gelées. Anti-grippal extraordinaire. Dès qu'ils sont mûrs, les passer au congélateur deux heures. Egalement en tisane.



Le Chénopode bon-henri.

Très bon cuit.
C'est l'épinard sauvage.



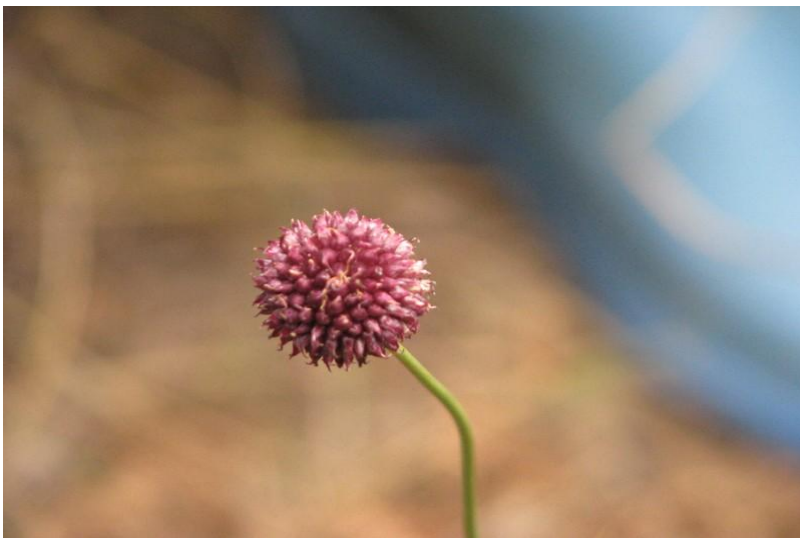
La mauve sylvestre.

Fleurs dans les salades.
Goût un peu sucré, très digeste.
En décoction, c'est un bon laxatif.



La fougère aigle.

Les jeunes frondes sont comestibles.
Les faire cuire dans 3 eaux.



Ail des ours.

Les cayeux ont le même goût que l'ail que nous cultivons mais ont plus petits .



La vipérine.

Plante rudérale. Jolies fleurs bleues et roses.
Très mellifère.
Peut aider pour les troubles intestinaux



L'armoïse.

Connue pour la liqueur : la sulfureuse absinthe.



Grand plantain.

Très commun.
Mêmes propriétés que le plantain lancéolé.
Très bon cicatrisant. Supprime la douleur des piqures d'insectes (guêpes, abeilles).

Citons aussi :

L'ortie. Précieuse malgré sa mauvaise réputation. Elle a la faculté d'enrichir le sol en captant l'azote de l'air. Le purin d'ortie est très recommandé pour les jardins. Pas de soucis pour le ramasser, il suffit de prendre les tiges par en-dessous.

L'onagre, fleurs jaunes qui s'épanouissent le soir. Fleurs dans une salade, huile utilisée dans les produits de beauté.

L'alliaire, graines très très fines contenues dans des siliques, que l'on peut mettre dans le pain.

La ronce, Les pointes de ronce sont succulentes.

Chélidoine. Petite plante très intéressante pour les soins (verrues). Compter une semaine de soins.

Un conseil : utiliser de la laque pour figer les couleurs des feuilles et des fleurs lors de la constitution d'un herbier.

Nous pénétrons maintenant dans la forêt. C'est un endroit remarquable que nous avons déjà eu l'occasion de découvrir.

La forêt s'est installée sur une zone humide et la végétation (et la faune) sont de ce fait très particulières.



L'auditoire demeure toujours aussi attentif aux explications de notre guide :



Beaucoup de petites grenouilles rouges à nos pieds quand nous marchons. Jean François Geffré nous demande de faire une pose et silence pour écouter la forêt. L'occasion d'écouter le chant des fauvettes à tête noire.

Un conseil : en entrant dans une forêt, toujours faire un arrêt pour écouter les oiseaux signaler notre intrusion.



La grande consoude.

blanche ou violette.
Spécifique des milieux humides.
Plante médicinale et comestible.
Feuilles dos à dos trempées dans pâte à frire.
Beignets succulents.



Les lentilles d'eau.

La plus petite plante d'Europe.
Comestible, à soupoudrer crue dans une soupe.



La bardane.

Très commun.
Comestible. Goût d'artichaut.
Ses grandes feuilles peuvent servir de couvre-chef.



Oseille sauvage

Faire cuire un poisson farci et bardé
d'oseille, les petites arêtes et les écailles sont
dissoutes.
L'histoire ne dit pas le goût du poisson...



La menthe sauvage.

Plusieurs variétés que l'on reconnaît à leur tige velue et carrée et bien sûr au parfum que dégagent les feuilles froissées. Utilisable en condiment.



Le millepertuis.

Inflorescences jaunes, pétales et feuilles troués.
excellent pour la dépression.
Huiles extraordinaires pour les coupures (huile d'olive sur les fleurs dans un bocal).
aussi appelée Herbe de la Saint-Jean.<



La renoncule âcre.

Le bouton d'or.
Très toxique. Les animaux n'en consomment pas

Citons aussi :

Le lierre: bon pour la cellulite et la dépression.

Poirier : beaucoup moins d'arbres fruitiers que dans le passé, déforestation pour fabrication de meubles. Il en reste une dizaine dans la forêt.

Le trèfle blanc comestible, pétales sucrés (salades, tisane, gateaux).

La benoite : racines utilisées pour faire de la liqueur, entre dans la composition de la Chartreuse.

L'aulne est un arbre très intéressant qui vit dans des milieux humides, pompe l'eau, résiste au vent et capte l'azote du sol. Bois très prisé, il était utilisé pour faire des sabots.

Le gaillet gratteron. Herbe collante qui se fixe sur la fourrure des animaux. Utilisable pour teindre en jaune. Ne pas confondre avec la garance voyageuse qui n'est pas de la même espèce (galium et rubra).

Clématite : pousses comestibles.

Fenouil comestible cuit.

Le frêne : avec les feuilles, on peut faire une limonade très rafraîchissante (eau, sucre et levure de bière, feuilles jeunes pendant 4 à 5 jours) . Bois très dur, utilisé pour faire des roues de charrette (jadis), et des manches d'outils. Ils étaient taillés en têtard tous les sept -huit ans pour avoir du bois de chauffage. Cette pratique malheureusement tend à disparaître au grand dam de tous les oiseaux cavernicoles.

Molène - bouillon blanc : Jolie hampe jaune, dont la floraison dure longtemps. Grandes feuilles duveteuses. Très bon pour les voies respiratoires. Feuille chauffée (côté sans nervure) soigne arthrose, ou plaie.

Le laiteron maraîcher, croquer les feuilles, très bon.

Cresson, à éviter à cause de la douve.

Liseron des haies: pointes excellentes en omelette. Fleurs avec chocolat en poudre --> chocolat amer (enlever les petites feuilles).

Chardons : tous les boutons floraux sont comestibles (goût d'artichaut). Enlever les piquants.

La prêle : anti-puceron. Plante spécifique des milieux sableux et humides..

Tilleuil : fleurs utilisées pour des tisanes.

Frêne : Siliques jeunes dans le vinaigre.

Sureau, gelées, vin

Asphodèle : tubercules comestibles (comme les dahlias).

Nous terminons notre promenade en admirant un superbe platane plusieurs fois centenaires. Comme les ormes les platanes sont victimes de maladies qui les déciment. Celui là est vraiment magnifique. Espérons qu'il résistera longtemps.



Vous trouverez sur le site une bibliographie recommandée par Jean François Geffré, que nous remercions chaleureusement pour ses explications détaillées et le travail de préparation qu'il avait réalisé pour nous permettre de découvrir le maximum de plantes sur un superbe parcours en forêt humide.