

République algérienne démocratique et populaire

Université Abdelhamid
Ibn Badis- Mostaganem
Faculté des sciences de
la nature et de la vie



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
كلية علوم الطبيعة و الحياة

N°...../SNV/2017

Département de Biologie

Mémoire de fin d'études

Présenté par

ELHAZATI MOSTEFA

Pour l'obtention du diplôme de

MASTER EN BIOLOGIE

**Spécialité : valorisation des substances naturelles
végétales**

Thème :

**Valorisation des plantes sauvages
comestibles de l'ouest d'Algérie**

Soutenue le 04/07/2017

Devant le jury

Président	Mr NEBBACHE.S	MCA
Encadreur	Mr CHADLI.R	PR
Examineur	Mr TAHRI MILOUD	MAB

2016/2017

Remerciements :

Je tiens à remercier les personnages suivants :

Mr CHADLI R. PROF

Mr NEBBACHE S. MCA

Mr MILOUD MCB

Mr le chef de département

Comme je leurs souhaite une vie pleine de joie et de prospérité.

Plan du travail

Remerciement

Liste des figures

Introduction01

Chapitre 1 : importance des plantes sauvages comestibles en cas de disette et leurs avantages

- Avant-propos historique.....02
- Les raisons de l'abandon des plantes sauvages comestibles.....03
- Les vertus des plantes sauvages04
- Valorisation des légumes et fruits sauvages05
- Les préjudices morales d'une disette sur la santé de l'homme ; le stress.....06
 - Les effets négatifs sur stress08
 - L'anxiété.....09
 - La dépression09
 - La spasmophile.....09
 - Les dystonies neurovégétatives10
 - Les troubles métaboliques.....10
 - L'ulcère du duodénum10
- Préjudices sur le plan métabolique12
- Préjudices sur le plan clinique12
- Règles de cueillette et rationnement14

Chapitre 2 : les cinquantes plantes sauvages comestibles

- Mouron des oiseaux.....18
- Rumex crépu20
- Tamier commun.....23
- Scolyme25
- Chondrille27
- Liseron des champs30
- Luzerne marine32
- Ortie à pilules.....34
- Agave d'Amérique.....36
- Pin d'Alep.....39
- Carotte sauvage.....42

- Arbousier.....	45
- Maceron	47
- Caroubier.....	49
- Stellaire.....	51
- Porcelle glabre.....	54
- Betterave maritime.....	56
- Sisymbre officinal	58
- Coquelicot	60
- Violette.....	62
- Ortie dioïque.....	64
- Digit aria.....	66
- Roseau.....	68
- Réséda jaune	70
- Sénevé.....	72
- Folle avoine.....	74
- Gaillet gratteron.....	76
- Picridie.....	78
- Laitue sauvage.....	80
- Laiteron.....	82
- Chiendent commun	84
- Asperge sauvage	86
- Pariétaire.....	88
- Aubépine.....	90
- Benoite commune.....	93
- Bourrache.....	96
- Bourse-à-pasteur	99
- Chardon-marie.....	102
- Chicorée suvage.....	105
- Criste marine.....	167
- Chénopode planc	109
- Plantain	112
- Robinier –faux-accacia-.....	114
- Mauve	117
- Cresson.....	119
- Saule blanc.....	122
- Fragon.....	124
- Salsepareille	126

- Gesse sans feuilles	128
- mélilot à petits fleurs.....	130
- conclusion	132
- références bibliographiques	

liste des figures

- figures 01.mourron des oiseaux	19
- figures 02.rumex crépu	22
- figures 03.tamier commun	24
- figures 04.scolyme.....	26
- figures 05.chondrille	29
- figures 06.liseron des champs	31
- figures 07.luzerne marine.....	33
- figures 08.ortie à pilules	35
- figures 09.agave d'Amérique.....	38
- figures 10.pin d'Alep.....	41
- figures11.carotte sauvage.....	44
- figures12.arbousier.....	46
- figures13.macaron.....	48
- figures14.caroubier.....	50
- figures15.stellaire.....	53
- figures16.porcelle glabre.....	55
- figures17.betterave maritime	57
- figures18.sisymbre officinal.....	59
- figures19.coquelicot.....	61
- figures20.violette.....	63
- figures21.ortie dioïque	65
- figures22.digitaria.....	67
- figures23.roseau	69
- figures24.réséda jaune.....	71
- figures25.sénévé.....	73
- figures26.folle avoine.....	75
- figures27.gaillet gratteron.....	77
- Figures28.picridie.....	79
- Figures29.laitue sauvage	81
- Figures30.laiteron.....	83
- Figures31.chiendent commun.....	85
- Figures32.asperge sauvage.....	87
- Figures33.pariétaire	89
- Figures34.aubepine	92
- Figures35.benoite commune.....	95
- Figures36.bourrache	98

- Figs37.bourse-à-pasteur	101
- Figs38.chardon-marie.....	104
- Figs39.chicorée sauvage.....	106
- Figs40.criste marine.....	108
- Figs41.chenopode blanc.....	111
- Figs42.plantain	113
- Figs43.robinier-faux-accacia-.....	116
- Figs44.mauve.....	118
- Figs45.cresson.....	121
- Figs46.saule blanc.....	123
- Figs47.fragon.....	125
- Figs48.salsepareille.....	127
- Figs49.gesse sans feuilles	129
- Figs50.mélilot à petits fleurs	131

Introduction :

Depuis que l'homme est apparu sur terre, il consomme des végétaux sauvages, nos prédécesseurs immédiats voici quelques millions d'années, semblent s'être nourris principalement de fruits sauvages, de pousses et de racines. Mais malheureusement à l'ère contemporaine l'homme ne cessant de courir derrière le luxe a rompu ses relations avec la nature synonyme de simplicité et de bonheur or lors d'une disette, l'homme moderne se voit dans l'obligation de se réconcilier avec les plantes sauvages comestibles dites les plantes de disette car elles seraient pour lui le seul refuge lui garantissant l'échappement à un destin néfaste.

Notre travail a pour objectif de projeter de la clarté sur une cinquantaine de plantes sauvages d'Algérie qui sont comptés parmi les espèces les plus répandue en Algérie .on s'intéresse beaucoup plus dans ce travail à évoquer l'une de leurs particularités c'est celle d'être comestible ou non du moins nous fournirait elles de l'eau et du sucre les deux éléments essentiels à maintenir la machine humaine en marche.

Avant-propos historique

Avant Les débuts de l'agriculture, il ya environ douze mille ans, l'homme ne consommait que les plantes qui poussaient spontanément dans son environnement.

Evidemment, les choses ne changèrent pas en peu de temps et le ramassage des plantes sauvages pour s'alimenter cohabita longtemps avec la culture, qui se limitait surtout aux céréales et légumineuses.

Actuellement, seule une minorité habitant la campagne ramassant encore dans la nature de nombreuses espèces de plantes et divers fruits ou « baies ». En revanche ces coutumes, se sont quasiment perdues en zones urbaines où légumes et fruits sauvages ont presque complètement disparus des régimes alimentaires. Ils ont été jetés aux oubliettes, somme toute, on sait plus les reconnaître.

Cela s'explique sans doute, par le développement continu de l'agriculture et tout ce que l'homme n'a pas planté dans ses champs et qui y apparait de lui-même n'est que « mauvaise herbe » tout juste bonne à être sarclée ou arrosée d'herbicides.

Il est d'ailleurs intéressant de constater que nombre de ces « mauvaises herbes » sont en fait d'anciens légumes qu'aimaient nos prédécesseurs.

L'une des plus préférée est la mauve dont les feuilles forment l'un des meilleurs légumes sauvages et qui en cas où elle est cuite en soupe forme un excellent remède contre une constipation opiniâtre.

Le chéopode l'est aussi, il était déjà consommé comme légumes feuilles et comme céréales.

Les raisons de l'abandon des plantes sauvages comestibles :

Les raisons de l'abandon rapide et relativement récent des légumes et des fruits sauvages sont multiples depuis peu de temps, ces plantes qui ont nourri nos pères ont été jugées indignes des hommes civilisés que nous sommes censés être devenus ! Les plantes sauvages acquièrent en quelques siècles un statut inférieur car les nobles, puis les bourgeois, auraient pensé déchoir en consommant ces herbes grossières tout juste bonnes à nourrir les animaux. Alors pour se singulariser dans la société du reste des hommes, il leur fallait avant tout de la viande, des produits raffinés et des légumes et fruits exotiques rapportés d'explorations lointaines, plantes délicates que leurs jardiniers cultivaient avec soin dans leurs potagers et leurs vergers. C'est ainsi que s'est formée notre alimentation basée sur le pain blanc, le sucre et les légumes et les fruits d'origine exotique (très peu des végétaux que nous consommons couramment sont indigènes). Le développement industriel et l'exode rural qui s'ensuivit jouèrent également un grand rôle dans l'abandon de l'alimentation traditionnelle car les paysans montés à la ville, devenus ouvriers, s'empressaient d'oublier leurs coutumes rurales, et en particulier leur nourriture de plantes sauvages pour adopter les goûts des bourgeois. Il semble encore que le développement des industries agro-alimentaire, nécessitant une réduction croissante du nombre de

produits cultivés et commercialisés en grand allait aussi porter un coup mortel à la diversité alimentaire, ainsi, les plantes sauvages totalement dévalorisées, disparaissaient des pratiques, puis bientôt des connaissances des campagnardes comme des citadins, un oubli s'avérant regrettable.

Les vertus des plants sauvages : La plupart de ces végétaux possèdent de remarquables vertus gustatives, mais c'est surtout leur valeur nutritionnelle exceptionnelles qui mérite d'être prise en considération .songeons par exemple que l'ortie contient sept fois plus de vitamines C que les oranges et qu'il contient itou en poids sec plus de protéines que le Soja, et que ces protéines sont équilibrées en acide aminées essentielles, donc de même valeur que les protéines animales, ce qui met à mal le mythe de la supériorité des protéines animales sur les végétales. Sans oublier les minéraux, les oligo-éléments, les antioxydants et autres acides gras, tanins et anthocyanes dont regorgent les plantes les plus banales. Il ne s'agit pas là que de théories : les plantes sauvages peuvent avoir part à équilibrer l'alimentation de l'homme et à nous faire échapper des carences responsables de tant de maladies. C'est ainsi que l'on a observé que les indiens habitant les hauts plateaux de Bolivie et dont l'alimentation était carencé en sels minéraux et vitamines, se portaient bien et ne présentaient aucune trace de malnutrition.

Cela est référé dans le fait à ce qu'ils s'habituait à grignoter diverses plantes sauvages en se rendant à leurs champs. Analyses

faite, il s'avéra que c'étaient ces plantes qui leur apportaient les éléments manquants dans leur alimentation de base.

Cette méthode est vraiment intéressante à appliquer aux personnes souffrant de carences alimentaires dans les pays du Tiers monde. En plus de leurs vertus alimentaires, ces plantes nous permettant de profiter de leurs propriétés médicinales, sous forme curatives et surtout préventive. Citons par exemple, la luzerne qui joue un rôle dans la régulation du cholestérol sanguin et qui peut être prise sous forme de germes de graines de luzerne, à incorporer, crue, dans la salade.

Valorisation des légumes et fruits sauvages :

En cas de paix et de prospérité où les aliments originaires de l'agriculture, de l'industrie agro-alimentaire et de l'élevage sont en abondance, c'est –à-dire les aliments dont l'homme citation s'est habitué à manger, les plantes sauvages comestibles sont méprisées , considérées comme indignes des hommes civilisés qui auraient formé dans leur esprits et qui imagine même actuellement que ces plantes ne sont convenables qu'aux hommes de rien voir les animaux. Cette philosophie qui va contre la raison et que les bourgeois (ceux habitant la ville et non les riches) font exciter et adopter fortement, se trouve pleinement trahit et délaissées par eux-mêmes lorsqu'il y va de la vie. Comme dans le cas où règne la famine lorsque les conditions climatiques sont néfastes ou que survient une guerre. Heureusement, en de telles circonstances, la nature nous offre une

solution temporaire par la diversification de ses plantes comestibles qui reviendraient à l'ordre du jour, et le citoyen en mal de nature, qui pour lui « ces plantes de disettes » ne sont adéquates qu'aux animaux se voit dans l'obligation d'en prendre à l'intention de faire durer son existence et d'échapper à la mort. Mais abordons les répercussions morales et physiques d'une famine imposée par la sécheresse ou d'un siège d'une ville par suite d'un conflit armé.

Les préjudices morales :

Le stress : le plus célèbre des chercheurs ayant travaillé sur le stress, le Dr Selye, a consacré sa vie à son étude et à ses répercussions pour lui, « le stress » est la réponse non spécifique de l'organisme à toute demande qui lui est faite ou une réponse d'adaptation à des demandes très disparates appelées facteurs de stress ou « stressors ». Dans cette définition, il apparaît très clairement que tout stimulus extérieur ; le froid, le chaud, la soif, la faim, comme tout stimulus de modification interne : une baisse du taux de sucre sanguin, une agression microbienne représente un stress pour l'organisme. Quand la famine aurait lieu ou une ville serait assiégée comme c'était le cas de la ville de Leningrad au cours de la deuxième guerre mondiale, un siège qui a perduré 900 jours environ, l'assiègement d'Alep qu'on a vu récemment en Syrie, les gens comptent pleinement sur la nourriture en réserve qui est en leur possession afin qu'ils puissent survivre. Sauf que, dans le premier

cas les gens se déplacent librement alors que dans le deuxième cas la population assiégée s'y trouve coincée.

Le stress se manifeste dès le début modérément, et plus la réserve en nourriture est consommée et dès lors que la situation est sans issue, plus le stress prend de l'ampleur jusqu'à ce qu'il devient aigu, avec l'approche de l'épuisement de toute la nourriture stockée.

Arrivés à ce stade d'alarme, l'organisme est fortement surpris, son système de défense est hypermobilisé de façon anarchique. Aussi, des rats soumis à un froid intense développent dans les premières heures des ulcères, une hypertrophie des glandes surrénales et une atrophie des ganglions.

Lorsque le stress est important, il peut conduire tout simplement à la paralysie.

A cette phase d'alarme caractéristique d'un stress aigu succède une phase de résistance. Elle correspond à un stress même peu intense, mais qui devient permanent.

Cette transition d'un stress aigu à un stress moins intense est due à la solution qu'elle nous offre la nature consistant dans ses plantes sauvages comestibles diverses, dignes à faire durer notre existence et cela en vaut vraiment la peine.

Au cours de cette phase de résistance, tous les mécanismes réflexes sont stimulés pour ramener les sécrétions, les rythmes à des valeurs normales. Mais cela se produit grâce à un effet d'adaptation intense.

Tant que la situation est sans issue, le stress persiste et le corps sera en éveil et fournit un travail supplémentaire pour maintenir la normalité compatible avec la vie. Cette phase est la véritable phase de constitution des lésions. Cela montre l'importance du stress répété ou chronique, celui-ci fait bien souvent plus de mal qu'un gros stress brutal mais limité dans le temps.

Si la famine ou le siège resteront longtemps, la résistance est entamée, et bien souvent, malheureusement, cela débouche sur une troisième phase, l'épuisement.

Dans ce cas, les capacités d'adaptation surstimulées s'effondrent, la surchauffe du moteur entraîne une panne irréversible. La conséquence peut être plus ou moins grave, mais il existe un très grand nombre de troubles qui évoluent véritablement vers le pire. Le stress en est la cause principale.

Les effets négatifs du stress :

Le stress peut être la cause de très nombreux troubles, le point de départ de multiples maladies.

A regarder succinctement les ouvrages et les articles médicaux traitant du sujet, il semble a priori que le stress puisse déclencher toutes les maladies. Tout se passe comme si le stress pouvait être le facteur aggravant ou précipitant d'une maladie dont le sujet portait en lui déjà le germe. Parmi ses effets négatifs, on en distingue :

L'anxiété : que la population souffre de disette ou d'assiégement, ne doit absolument présenter ce trouble comportemental car tous les individus de cette population encourent le même sort, c'est celui d'être entre la vie et la mort. Ce qui exige à eux à former une seule entité dont les dogmes principaux sont : mutualité et miséricorde. Dans le cas contraire, ils précipitent leur fin.

La dépression : la dépression est due à un manque dans notre étude, manque de nourriture, l'élément sans lequel l'espèce humaine s'éteindra. Rappelons que la conséquence tragique et à redouter d'une dépression est le suicide.

La spasmophilie :

Ou attaque de panique, les symptômes qui apparaissent en cas de crise sont essentiellement des troubles liés à l'hyperexcitabilité neuromusculaire : crampes, tremblements, tétanie des muscles, essoufflements. La cause de la spasmophilie est avant tout le stress. La spasmophilie se manifeste non seulement par des crampes, mais par des symptômes psychiques essentiellement de l'ordre de l'angoisse et surtout de la panique.

Les dystonies neurovégétatives : elles sont caractérisées par un déséquilibre entre le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique. ces deux systèmes sont nécessaires et complémentaires. En cas de stress et lorsqu'il n'y a plus une bonne adéquation entre ces deux systèmes, des troubles surgissent :

Palpitations, tremblement, sueurs, tics, maux de tête, mais aussi ces terribles douleurs du ventre accompagnées de troubles du transit.

Les troubles métaboliques : tels que l'hypercholestérolémie. Ce trouble est majoré par le stress de nombreux études ont montré par exemple que le taux de cholestérol sanguin augmente dans les périodes où les particuliers doivent payer leurs impôts. Les états prédiabétiques, eux-aussi, sont souvent induits par le stress qui en est le facteur promotionnel, c'est à dire qu'il n'est pas à l'origine du trouble mais qu'il en est le révélateur. Il est l'élément qui fait basculer l'organisme d'un état d'équilibre à celui de déséquilibre.

L'ulcère du duodénum : l'ulcère est la maladie dans l'esprit du grand public, est directement liée au stress, et ce à juste titre. En effet, bien que maladie organique à part entière, puisqu'il existe une lésion visible au fibroscope, les tensions psychiques sont le grand pourvoyeur de cette maladie redoutée et redoutable. De microscopiques ulcérations peuvent évoluer jusqu'à trou complet de la paroi de l'estomac, provoquant des hémorragies gravissimes si l'ulcère peut toucher n'importe qui, il n'en reste pas moins l'apanage des personnes stressées.

La liste des affections déclenchées, majorées, entretenues par le stress est encor longue.

Il faudrait évoquer l'importance du stress dans les infections chroniques, les rhumatismes, les maladies cardio-vasculaires et même les cancers.

Voilà, les conséquences les plus fâcheuses du stress, sur une population souffrant d'une famine par suite d'une sécheresse rigoureuse ou éprouvant un assiégement imposé par un conflit armé.

En somme, les gens oscillent entre un stress aigu et un stress permanent. Bref, c'est selon si cette calamité n'a pas été surmonté, et en l'absence de la solution miraculeuse que l'on présente la nature consistant dans ses plantes comestibles diverses, malheureusement, cela déboucherait sur un tas de symptômes de nature physiologique, qui s'ajoute, voir renforcer ceux provenant du stress .

Ces symptômes peuvent être définis sur deux plans : un plan métabolique et un plan clinique.

Sur le plan métabolique : le corps a besoin d'un apport énergétique minimal de 1200 à 1800 Kcal/jour, essentiellement sous forme de glucose.

Les différentes phases se présentent comme suit :

La première phase : d'habitude assez courte, se caractérise par la consommation des réserves en sucre (glycogène), réserves peu importantes et destinées à faire face à des besoins énergétiques ponctuels.

La deuxième phase correspond à la consommation des graisses, sa durée est très variable et dépend sur le plan clinique de la masse grasse totale : elle sera donc ponctuellement longue chez les obèses, beaucoup plus courte chez les maigres.

La troisième correspond elle à la consommation des protéines et touche donc les tissus « nobles » de l'organe de manière progressivement irréversible.

Sur le plan clinique : les premiers jours sont l'habitude assez bien supportés, malgré la sensation de faim et des spasmes gastriques importants, symptômes qui disparaissent après une dizaine de jours. Le taux de glucose dans le sang baisse initialement pour redevenir stable un peu en dessous du niveau normal. La perte quotidienne de poids est en moyenne de 660Kg/jour, les gens encourent peu de risque à condition de s'hydrater suffisamment.

A partir d'une semaine des changements importants apparaissent : le poids diminue de manière régulière (10-20 Kg en un mois) hypotension orthostatique avec vertiges surtout en position debout, bradycardie, diminution de l'activité à cause des étourdissements et des céphalées, fatigue survenant rapidement, douleurs musculaires, difficultés à se concentrer, diminution de la température corporelle, hoquet, crampes abdominales, saignement des gencives et insomnie.

On constate aussi que l'état de santé peut se détériorer au point de nécessiter une hospitalisation. Ce changement survient lorsque l'on constate une perte entre 18 et 20% du poids initial.

La phase de maladie apparaît ensuite avec des dégâts parfois irréversibles : intolérance gastrique, des vomissements de bile, ictère, une faiblesse musculaire accompagnée de douleurs, une sensation de froid, une diminution de l'audition, hémorragie rétiniennes conduisant à la cécité, mouvement oculaires anormaux puis paralysée, hémorragies gingivales, gastro-intestinales et œsophagiennes, une peau sèche et écaillée, une labilité émotionnelle avec un discours incompréhensible (ce dernier était davantage dû aux difficultés de concentration qu'à un amoindrissement des capacités mentales).

La phase finale (ou terminal) est caractérisés par de l'euphorie et une confusion suivies de coma une respiration de cheynes-stocks et une bradycardie accompagnent l'état comateux. La mort survient alors rapidement en quelques heures, si aucun soin n'est prodigué en urgence. Il s'agit là d'une mort atroce due à une famine insondable. Les enfants, les vieillards, les malades et surtout ceux qui souffrent d'affections suivantes : pathologies cardio-vasculaires, une insuffisance rénale, un diabète, une épilepsie, des hémorragies gastriques ou gastro-intestinales, une insuffisance hépatique, une maladie infectieuse ou une grossesse sont plus vulnérables que les personnes se portant bien.

Cette fin tragique peut être évitée ou du moins éloignée en valorisant les vivres végétaux sauvages, et d'ailleurs, se cela vient de se passer avec une perte brute limitée, il en résulterait vraiment une réconciliation forcée de l'homme avec l'art de dieu, la nature.

Règles de cueillette :

En cas de disette on ne donne aucune valeur en gros aux règles de la cueillette car toute espèce qu'elle soit rare ou protégée forme pour l'homme un vrai sauveur du péril, voir un précieux trésor. Donc toutes les plantes sauvage comestibles sont sujettes à être cueillies .y compris les plantes toxiques relativement peu nombreuses, quelquefois par mégarde, d'autres fois par manque ou absence d'expérience.

En fait de la qualité on doit se méfier des plantes contaminées par les diverses pollutions : concentration d'engrais chimiques, d'herbicides, de pesticides (champs, vergers...) de métaux lourds (bords des routes..) retombées d'usines (zones industrielles...) déchets déversés dans les eaux, etc donc ; on commence par cueillir les plantes les plus saines relativement à notre ère a savoir les plus lointaines de toute source de pollution et laisser en dernier celles poussant pas loin des zones polluées .néanmoins, on ne peut pas se passer de quelques règles dont on attache de l'importance : souvent on que c'est parmi les mauvaises herbes si elles n'ont pas été arrosées d'herbicides, que l'on rencontre les meilleurs et les plus abondants des légumes sauvages.

Ne déracine-t- on pas une plante, à moins de vouloir en utiliser la partie souterraine.

On doit cueillir délicatement pousses, feuilles ou fleurs entre le pouce et l'index.

On ramasse que ce dont on a besoin, on doit prendre garde de ne pas gaspiller cars en cas de disette et en prévision du pire on est obligé à rationner toutes les plantes sauvages que nous dotera la nature providentiellement.

Rappelons que le rationnement était le seul moyen, qui a sauvé la vie à 33 mineurs ayant été coincés dans une grotte en Chilie à 700 mètres en dessous du sol avec seulement quelques boites de biscuits, de conserves et quelques litres de lait. A vrai dire cette quantité de mets n'aurait jamais suffi à leur préserver la vie sur une durée de dix sept jours s'il ne la distribuait avaricieusement par ration.

Certaines plantes , en elle mêmes tout à fait comestibles , deviennent dangereuses par les parasites qu'elles peuvent nous transmettre.il s'agit principalement de la douve du foie ,qui peut contaminez les plantes aquatiques poussant dans les cours d'eau en aval des lieux ou pâturent des animaux. le cresson est le principal incriminé mais d'autres plantes peuvent l'être aussi ,comme le pissenlit. l'autre risque provient de l'échinococcose, que pourrait être transmise par des plantes souillées par les chiens (surtout)et par les renards .les

fraises des bois (*fragaria vesca* L.) ont été mises en cause, mais toutes les plantes assez basses poussant dans les lieux fréquentés par les canidés domestiques ou sauvages peuvent être contaminées.

Ces deux parasitoses peuvent avoir de graves développements. la prévention est facile : il suffit de faire cuire les végétaux soupçonnés d'être contaminés.

Deuxième Chapitre

Les cinquante plantes sauvages comestibles

Ce chapitre présente une cinquantaine de plantes sauvages comestibles parmi les plus courantes, spécialement celle poussant abondamment dans le littoral et tell Algériens. Il s'agit de plantes généralement faciles à identifier, on s'abstient de traiter les plantes dont l'identification est difficile à cause des confusions possibles entre les espèces, d'autant notre premier soin était d'écartier de notre étude toutes les plantes qui ne sont employées que dans l'intention de condimenter les mets afin, de leurs conférer un meilleur gout et là, on revient à ce qu'on disait sur la fin de ce travail consistant à prolonger la vie (sous réserve) d'une population privée pleinement de toute sorte de nourriture.

Donc la plante serait valorisée tels quelle, le cas échéant elle serait cuite pour qu'elle soit attendri ou en éliminer les parasites.

Les cinquante plantes sauvages comportent les rubriques suivantes :

- a) Nom Français
- b) Nom Latin
- c) Nom de famille
- d) Description des différentes parties (tige, feuilles, fleurs, fruits, partie souterraine), la taille est donnée pour la plante développée.
- e) Composition et toxicité de la plante si elles sont connues.
- f) Une illustration en face de chaque plante décrite.

Mouron des oiseaux

***Stellaria media* (L.)vill.**

Caryophyllacées

Description :

Plante herbacée fragile à tige rampante ou ascendante, ramifiée se multipliant par propagules aux nœuds, légèrement poilue.

Les feuilles sont de forme ovale ou elliptique, à l'aspect de cœur à bord entier, à pétiole court ou sessiles dans la partie supérieure.

Les fleurs sont réunies au sommet .elles ont 5 sépales et 5 pétales ces derniers sont blancs, bilobés durant presque toute l'année .le fruit est presque toute l'année .le fruit est une capsule ovale contenant des graines plates de couleur brunâtre.

Habitat : Commun dans le tell et sur les hauts plateaux.

Utilisations alimentaires :

Ses feuilles et ses tiges sont tendres rafraichissantes et possèdent une agréable saveur de noisette.

C'est aussi un excellent légume cuit.

Composition :

la stellaire est assez riche en vitamine C et en certains sels minéraux calcium et magnésium en particulier vitamine C, elle renferme aussi de petites quantités des saponines



Figure 01

Rumex crépu

Rumex crispus L.

Polygonacées

Description :

Grande plante vivace des 50cm-1m20, glabre dans toutes ses parties poussant souvent en groupe.

Tiges dressées rameuses feuilles jusqu'en haut feuilles les inférieurs réunies en touffe ovales les moyennes oblongues lancéolées les supérieures allongées aigues au sommet.

Fortement ondulées sur les bords un peu épaisses d'un beau vert foncé munies d'un pétiole plan sur le dessus se raccourcissant progressivement vers le haut de la tige nervure centrale et pétiole striés.

Fleurs très petites à sépales verdâtres, dénuées de corolle .réunies en longues grappes dressées fruits tétraédriques, à angles vifs, entourés des sépales agrandis en forme de cœur renversé.

Habitat : Lieux humides commun dans le tell.

Utilisations alimentaires : lorsqu'elles sont très jeunes encore enroulées, les feuilles du rumex crépu prouvent être consommées crues plus tard il sera préférable de les faire cuire et même de les faire bouillir à une ou deux eaux si leur astringence et leur amertume sont devenues trop prononcée.

Composition :

les feuilles du rumex crépu sont extrêmement riches en provitamine A en vitamines A.C.B1.B2 et en sels minéraux elles ont une teneur importante en protéines complètes.



Figure 02

Tamier commun

Tamus communis L.

Dioscoréacées

Description :

belle plante vivace dioïque au feuillage luisant grimpant autour des troncs .tige très flexible ,atteignant jusqu'a 3 de longueur cylindrique grêle volubile senestre rameuse sans vrilles feuilles alternes pétiolées simples en cœur la pointe en bas vertes luisantes minces portant de 5 à 7 nervures fleurs très petites verdâtres en grappes lâches à l'aisselle des feuilles les grappes sont très longues sur les pieds mâles ,très courtes sur les pieds femelles baies rouges globuleuses d'environ 1cm de diamètre .

Habitat : forêts broussailles ravins frais commun dans le tell.

Utilisations alimentaires :les jeunes pousses de tamier ressemblent à celles des asperges et se consomment de la même façon généralement cuites à l'eau leur saveur est agréable bien qu'elles soient par fois amères.

Composition : oxalate de calcium substance de type histaminique mucilage glucides

Toxicité : les baies rouges sont très toxiques elles irritent les muqueuses et peuvent déterminer des troubles digestifs et respiratoires parfois graves.



Figure 03

Scolyme

Scolymus hispanicus L.

Astéracées

Description :

Plante épineuses bisannuelle de 20-80cm à feuilles de chardon mais à - fleurs - de pissenlit tige dressée pubescente rameuse à ailes épineuses feuilles se prolongeant un peu le long de la tige, à épaisses nervures blanches, profondément divisées en nombreux segments terminés par une épine acérée fleurs toutes ligulées, jaune vif .réunies en capitules à l'aisselle des feuilles supérieures, dont la base les cache en partie.

Habitat : cultures ; pâturages sables décombres très commun dans toute l'Algérie.

Utilisations alimentaires :

Les racines charnues sont comestibles.

Ma partie externe tendre seule consumable se sépare après cuisson de la partie interne trop dure les jeunes rosettes paraissant à la fin de l'hiver peuvent être mangées crues ou cuites leur saveur est agréable mais en se développant les feuilles deviennent rapidement dures et épineuses.

Composition :

La racine est riche en glucides (amidons et sucres simples).



Figure 04

Chondrille

Chondrilla juncea L.

Astéracées

Description :

Curieuse plante vivace de 30 cm-1 m20, d'allure dégingandée, renferme dans toutes ses parties un abondant latex blanc qui devient caoutchouteux à l'air tige dressée, très rameuse, à rameaux effilés, glabre dans sa partie supérieur, mais hérissée vers le bas de poils durs, recourbés, rosâtres, les feuilles inférieures groupées en rosettes, grandes, profondément divisées aux feuilles du pissenlit, disparaissant généralement à la floraison. Feuilles de la tige rares et espacées, de plus en plus petites vers le sommet de la plante et devenant étroites et entières, fleurs toutes ligulées, jaunes, rassemblées en petits capitules, eux-mêmes groupés par 2-4 à l'extrémité des rameaux, Akènes allongés, muni de 5 dents au sommet et surmontés d'une aigrette plumeuse.

Habitat : Cultures, sables, chemins, champs incultes. Très commun dans tout le tell.

Utilisations alimentaires : Les jeunes feuilles de la chondrille forment l'une des meilleures salades sauvages.

Elles sont tendres, croquantes et savoureuses, leur latex n'est pas amer. Plus tard, lorsque la plante s'est développée, seules peuvent être utilisées les jeunes pousses à l'extrémité des tiges, tendres et

agréables, elles sont consommées crues ou cuites à la vapeur. Les capitules sont aussi comestibles.



Figure 05

Liseron des champs

Convolvulus arvensis L.

Convolvulacées

Description :

Plante herbacée annuelle à racine traçante, à tige dressé volubile, fine. Les feuille pétiolées sont soit hastées, soit sagittées, aiguës ou obtuses et mucronées , ou encore entières et en cœur. Grandes fleurs blanches ou rosées, en clochette, pédonculée, pourvues de 2 bractées qui entourent le calice, formé de 5 pièces, corolle gamopétale, le fruit est une capsule contenant de grosses graines noires.

Habitat :

Champs cultivés très commun dans toute l'Algérie.

Utilisation alimentaires :

Les jeunes pousses du liseron des champs sont comestibles. Elles sont bouillies, puis poêlées avec de l'huile ou du beurre.

Composition :

Le liseron des champs contient un glucoside résineux (convolvuline), de la résine et du tanin.



Figure 06

Luzerne Marine

Medicago marina

Papilionacées

Description :

Plante vivace, fortement tameuse et blanche, à tiges couchées mesurant jusqu'à 50 cm de long. Feuilles pétiolées à 3 folioles obovales et dentées au sommet, stipules presque entières. Fleurs groupées en capitules pédonculés et dentés, jeunes pale à orangés, corolles de 6-8 cm de long. Gousses spiralée (3 tours), portant généralement sur le dos de courtes épines dépassant les poils.

Habitat :

Sables maritimes, assez commun surtout le littoral.

Utilisation alimentaires :

Les feuilles peuvent être consommées crues en salade, ou cuites, les inflorescences des luzernes sont également comestibles : elles sont très bonnes crues.



Figure 07

Ortie à pilules

Urtica pilulifera

Urticacées

Description :

Plante annuelle haute de 30-100 cm dressées, urticante, feuilles opposées et pétiolées, limbe de 2-6 cm de long, ovale à cordiforme, aigu, profondément denté, plus rarement presque entière. Fleurs unisexuées, males et femelles sur une même plante, fleurs disposées en épis ou en petites panicules. Fleurs femelles en inflorescences globuleuses (glomérules), pédicellées, avec une corolle tétramère, gonflée, très hirsute, et un ovaire supère.

Habitat :

Haies, décombres, assez commun dans le tell.

Utilisation alimentaires :

Les jeunes pousses et feuilles forment un des meilleurs légumes sauvages, les feuilles peuvent être ajoutées crues aux salades composées, à condition de les hacher finement. elles peuvent aussi être mangées cuites en légumes.

Composition :

Les feuilles renferment des protéines, des lipides, des vitamines A E T C, des sels minéraux : CA, K, NA, S, Fe, Mn, Cu, beaucoup de chlorophylles, du tanin, du mucilage et des acides organiques.



Figure 08

Agave d'Amérique

Agave americana

Amaryllidacées

Description :

Plante vigoureuse composée d'une rosette radicale et d'une inflorescence en chandelle très haute feuilles épaisses et charnues, de 1-2 m de long et jusqu'à 25 cm de large, à marge spinescente, prolongées au sommet par une épine noirâtre. au bout de 10-15 ans apparait une hampe aphyllé qui atteint 10m de haut et porte de nombreuses fleurs disposées comme des bougies sur un chandelier. Fleurs dressées de 2-2.5 cm de long, jaune verdâtre .capsules contenant de nombreuses graines la plante meurt après le fructification mais se multiplie souvent par stolon.

Habitat : commun surtout dans le tell.

Utilisations alimentaires : la partie tendre du jeune bourgeon foliaire, au sommet du tronc c peut être consommée après cuisson .les feuilles elles-mêmes sont comestibles après cuisson .on mâche leur pulpe et on recrache les fibres mais elles contiennent des substances acres et des saponines : elles sont rubéifiantes et vésicantes la hampe florale est tendre avant que les fleurs n'y apparaissent. Elle à un goût sucré .les boutons floraux et les fleurs peuvent être consommés après cuisson.

Le plus important produit que fournit l'agave est le pulpe c'est une boisson laiteuse et mucilagineuse, issue du jus de la plante .juste avant que la hampe florale ne commence à se développer, lorsque l'agave a accumulé le plus de substances nutritives, on enlève le bourgeon et on creuse une cavité à sa place .un liquide sucré ; exsude de ses parois et se rassemble dans la cavité .ce jus fermente rapidement et en jour et demi, on obtient une pulpe sucrée. Quelques jours après, ayant continué à fermenter, il devient aigre et prend une odeur et une saveur fortes.



Figure 09

Pin d'Alep

Pinus halepensis mill

Abiétacées

Description : arbre atteignant une hauteur de 20 m, à cime arrondie et irrégulière. Tronc à écorce tout d'abord gris argent, puis brun rougeâtre. Branches glabres, gris pâle. feuilles aciculaires (aiguilles) par paires à l'extrémité de courts rameaux ,mesurant 6-15 cm de long et 0.7 mm de large .fleurs mâles jaunes ,groupées en grand nombre ,disposées en spirale ,à la base des jeunes rameaux. Cônes femelles petits et rouges au moment de la polonisation, placées à l'extrémité de longs rameaux.

Pommes de pins mures pendantes ; portées par un pédoncule de 1-2 cm de long, pyramidales, à sommet obtus, mesurant 5-12 cm de long et 4 cm de large, écailles brunes, légèrement brillantes. Graines de 7 mm de long munies d'une aile membraneuse de 20mm.

Habitat : forêts très commun dans toute l'Algérie.

Utilisations alimentaires : les jeunes pousses peuvent être ajoutées rochées aux salades les jeunes inflorescences mâles emplies de pollen sont comestibles crues ou cuites. Leur gout est agréable le meilleur aliment que fournit le pin provient de ses graines qui peuvent êtres mangées telles quelles ou grillées à la poêle.

Remarque : il est souvent préférable de cueillir les cônes, avant complète maturité et de les placer dans un feu jusqu'à ce que les écailles s'ouvrent et libèrent les graines.

Composition : les feuilles ou aiguilles de pin contiennent des glucosides et une huile essentielle à odeur de citron, les pignons de pin renferment une huile grasse, des sucres, des protéines et des sels minéraux.ils sont très nutritifs et possèdent une saveur délicate sucrée et légèrement aromatique.



Pin d'Alep



Figure 10

Carotte Sauvage

Daucus carota L.

Apiacées

Description :

Ombellifère bisannuelle de 30-80 cm, couverte de poils raides, à odeur caractéristique de carotte, tiges dressées rigide, rameuse, feuilles de la base en rosette, divisées en lobes eux-mêmes divisés en segments ovales ou allongés, profondément incisés et dentés. Le feuillage dégage au froissement une odeur aromatique, fleurs petites, blanches, réunis en ombelles composées assez grandes, à 20-30 rayons avec souvent une fleur centrale plus grande, stérile, d'un pourpre foncé, involucre formé de nombreuses bractées divisés de quelques bractées membraneuses sur les bords, fruits en ellipse, couverts d'aiguillons dégageant au froissement une odeur très aromatique, l'ombelle se replie en « nid d'oiseaux » à la maturité des fruits.

Habitat :

Champs, cultures, rochers maritimes, commun dans tout le tell.

Utilisation alimentaires :

Au cours de la première année de vie de la plante, la racine est tendre, sucrée, délicieuse crues telles quelles, ou dans les salades, l'année suivante, elle devient ligneuse à l'intérieur. On peut la hacher et la

manger crue, ou bien la cuire. Les feuilles sont comestibles crues ou cuites. Les jeunes tiges peuvent être consommées cuites ou crues après qu'elles aient été pelées, elles sont juteuses et sucrées, les ombelles de fleurs blanches peuvent également être consommées.

Composition :

La racine contient des sucres, de la pectine, des vitamines, mais peu de provitamine A, contrairement à la carotte cultivée.



Figure 11

Arbousier

Arbutus unedo L.

Ericacées

Description :

Bel arbrisseau atteignant 4-5m, à feuillage vert foncé persistant. Tronc et branches tortueux, à écorce brun-rouge se détachant par fines écailles alternes, brièvement pétiolées, à limbe coriace, allongé, aigu aux deux extrémités, denté en scie, glabre et luisant, fleurs blanchâtres, en forme de clochettes rétrécie au sommet. Rassemblées en courtes grappes, composées fruits rouges lorsqu'ils sont mûrs, orangés avant maturité, sphériques 1-2 cm de diamètre, couverts de petites proéminences pyramidales, à pulpe orange un peu granuleuse. Fleurs et fruits sont présents en même temps sur la plante.

Habitat : Garrigues, forêt, très commun dans le tell.

Utilisation alimentaires : Les fruits, sphériques rouges à maturité et sucrés sont très bons crus, sans doute meilleurs avant qu'ils ne soient tout à fait mûrs, quand ils sont encore de couleur orange, il ne faut cependant pas en abuser à l'état cru, car ils sont lourds à digérer.

Composition : Le fruit contient du sucre interverti, du saccharose et de l'acide malique, la graine renferme une huile grasse, les feuilles renferment un glucoside l'arbutoside et du tanin.



Figure 12

Maceron

Smyrnum olusatrum L.

Apiacées

Description :

Grande plante herbacée bisannuelle de 60cm-1m20, glabre,) à port d'ombellifère tige robuste, ramifiée, sillonnée, creuse, feuilles alternes, divisées en larges folioles dentés, feuilles de la base 3 fois divisées, les supérieurs ne possèdent que 3 folioles et un pétiole engainant, cilié, fleurs petites, vert-jaunâtre, réunies en ombelles à 6-15 rayons sans involucre, à involucelles formés de courtes bractées caduques, fruit larges, noirs à maturité, très aromatiques.

Habitat :

Lieux frais, foret ; haies, très commun dans toute l'Algérie.

Utilisation alimentaires :

La plante entière est utilisée crue ou cuite on en consomme principalement la racine charnues, les jeunes pousses, les pétioles et les feuilles.

Les jeunes inflorescences sont hachées crues dans les salades, ainsi que les tiges encore tendre, pelées, et les jeunes feuilles, toute les parties du maceron ont une saveur agréable, légèrement sucrée-surtout après cuisson.



Figure 13

Caroubier

Ceratonia siliqua L.

Cesalpiniées

Description :

Arbre de 5-15 m ; feuilles paripennées à 2-5 paires de folioles coriaces, vert foncé et luisantes au dessus, ovales, entières grandes (2-5 x 1.5-4cm).

Grappes axillaires ou fasciculées sur le vieux bois, multiflores courtes (1-3cm), les unes males, les autres femelles, 5 sépales, 5 étamines, gousses grandes (8-15 x 2-2.5 cm) brunâtres, pendantes, à 12-16 graines brunes et ovoïdes.

Habitat : Forêts, broussailles, commun dans le tell.

Utilisation alimentaires : les très jeunes feuilles sont comestibles, mais ce que l'arbre fournit de plus intéressant, ce sont ses gousses dures, brun foncé à maturité, les caroubes. il n'est pas désagréable de les mâcher, de déguster le jus sucré qui s'en dégage et de cracher les fibres on rapporte que l'on peut manger même les gousses vertes mou encore matures.

Composition :

la carouble contient des protéines ,30 à 50% de sucres simples (glucose et saccharose) et des sels minéraux l'écorce et les feuilles du caroubier sont très riches en tanin.



Figure 14

Stellaire

Stellaria media (L) Vill.

Caryophyllacées

Description : plante annuelle très commune, courant souvent le sol d'un épais tapis vert. tiges dressées ou étalées, grêles, cylindriques, présentant dans la longueur une ligne de poils blanchâtre très nette, située alternativement d'un côté puis de l'autre de chaque entrenœud, feuilles petites opposées ovales aiguës au sommet entières, d'un beau vert tendre. munies d'un pétiole bordé de poils blancs, à l'exception des feuilles situées à l'embranchement des tiges, fleurs petites munies de 5 sépales aigus ciliés et de 5 pétales blancs profondément divisées en 2 jusqu'à la base de sorte que la fleur semble en avoir 10. elle a l'apparence d'une petite étoile blanche fruits en forme de petites capsules contenant plusieurs graines brunâtres.

Habitat : commun dans le tell et sur les hauts plateaux

Utilisations alimentaires : les jeunes pousses dont les feuilles et tiges sont tendres, juteuses peuvent être consommées crues ou cuites la stellaire est l'une des meilleurs plantes de base pour les salades on peut également consommez les minuscules graines si on a la patience de les ramasser.

Composition : la plante contient entre autres de la vitamine c des sels minéraux (calcium et magnésium en particulier) de l'huile grasse et de la saponine.



Figure 15

Porcelle Glabre

Hypochoeris glabra L.

Astéracées

Description :

plante annuelle de 10-40 cm à feuilles en rosettes ressemblant superficiellement à un pissenlit tige dressée simple ou rameuses glabres nue feuilles toutes en rosettes oblongues bordées de dents ou de lobes aigus glabres ou ciliées fleurs toutes ligulées jaunes réunies en capitules à involucre glabre akènes allongés certains munis d'un bec .à aigrette de soies plumeuses .

Habitat :

lieux sablonneux particulièrement répandue dans toute l'Algérie

Utilisations alimentaires :

Les jeunes feuilles forment de' bonnes salades on peut aussi les faire cuire comme légumes et si l'âge leur donne trop d'amertume il faudra les faire bouillir à une ou deux eaux les galles allongées qui croissent sur les feuilles suite à la piqûre d'un insecte sont consommées crues ou cuites leur saveur est très douce.



Figure 16

Betterave maritime

Beta vulgaris L.

Chenopodiaceés

Description : Plante herbacée vivace, ayant l'aspect bien connu de la betterave cultivée, mais souvent montée à graines, tiges couchées puis redressées, anguleuses, sillonnées à rameaux flexueux, feuilles de la base réunies en touffes, longuement pétiolées, à limbe en losange ou ovale, assez charues, à bord ondulé. Feuilles supérieure petites, allongée, sessiles, fleurs minuscules, verdâtre ou rougeâtres, réunies en glomérules à l'aisselle des feuilles supérieures, fruits globuleux, renfermés dans le calice persistant qui se durcit.

Habitat : Commun dans le tell et sur les hauts plateaux.

Utilisations alimentaires : les racines sont en général minces et ligneuses mais la partie extérieure est parfois assez tendre pour pouvoir être utilisée : on peut la détacher et la râper, ou bien la cuire à l'eau. Les feuilles forment un excellent légume sauvage, on peut les manger crues ou cuites.

Composition :

La racine est riche en saccharose, les feuilles contiennent des vitamines, des sels minéraux (beaucoup de fer, des saponines et de l'acide oxalique).



Figure 17

Sisymbre officinal

Sisymbrium officinal L.

Crucifères

Description :

Crucifère annuelle de 20-80cm à fleurs jaunes, d'allure dégingandée à cause de ses rameaux fleuris plus ou moins perpendiculaires à la tige principale.

Tige dressé, rigide, rameuse, feuilles alternes , profondément divisées en lobes dont le terminal allongé, beaucoup plus grand que les autres est muni de 2 oreillettes perpendiculaires à la nervure centrale, fleurs jaune pale , petites, réunies en grappes, 4 sépales, 4 pétales, 6 étamines, silique courte, dressé , appliquée à 2 valves trinervée, contenant chacune 1 rangée de graines.

Habitat : Champs, broussailles, commun dans le tel.

Utilisations alimentaires : Les feuilles du sisymbre officinal sont comestibles crues ou cuites, leur saveur est agréable, rappelant quelque peu le chou, elle n'est pas piquante et la plante peut être consommée comme légume en quantité relativement importantes, surtout après cuisson.

Composition : La plante renferme un hétéroside sulfuré.



Figure 18

Coquelicot

Papaver rhoeas L.

Papavéracées

Description : 0.25 à 0.80 cm, annuelle , tige dressé, poilus, rameuse, à latex blanchâtre, feuilles velues, découpées en lobes lancéolés triangulaires, les inférieures très découpées, fleurs rouges, souvent tachées de noir, isolées au bout d'un long pédoncule, éphémères, calice à 2 sépales, corolle à 4 pétales, à préfloraison chiffonnée, étamines noir bleuâtre, capsule courte, ovoïdes, glabre, s'ouvrant sous un couvercle orné de stigmates, nombreuses graines noires.

Habitat : Champs commun dans toute l'Algérie.

Utilisations alimentaires : Les jeunes feuilles de coquelicot peuvent être consommées crues en salade, malgré leur pilosité, on peut les faire bouillir, leur saveur est agréable les pétales rouges du coquelicot décorent magnifiquement les plats et le jeune ovaire encore tendre peut être croqué tel quel. Il a une saveur de noisette, les graines mures, très oléagineuses, peuvent être consommées grillées et mélangées à du sel.

Composition : Le latex contient des alcaloïdes sans danger du caoutchouc, de la résine et des sels minéraux, la fleur de coquelicot contient du mucilage, du saccharose, une matière colorante et un alcaloïde, les graines renferment une huile comestible, des protéines et de la lécithine.



Figure 19

Violette

Viola odorata L.

Violacées

Description :

Petite plante vivace de 5-15 cm pas de tiges aériennes, stolons allongés, radicans, florifères, feuilles en rosette, longuement pétiolées, les adultes ovales en cœur, les autres arrondies en rein, fleurs violet foncé, solitaires sur un pédoncule, radical, 5 sépales obtus, 5 pétales, 2 supérieurs dressés, 2 latéraux, inférieur échancré, éperonné, capsule pubescente à 3 valves.

Habitat :

Forêts, broussailles, commun dans les montagnes et dans les lieux frais de la plaine.

Utilisations alimentaires :

Les feuilles de violette, tendres et mucilagineuses, peuvent être consommées crues, ou cuites de diverses façons.

Composition :

Les feuilles de violette sont extrêmement riches en provitamines A et vitamine C, elles renferment également des sels minéraux et de même que les fleurs, une importante proportion de mucilage.



Figure 20

Ortie dioïque

***Urtica dioica* L.**

Urticacées

Description :

Plante herbacée annuelle de 60cm -1m 50 de hauteur, à tiges et feuilles couvertes de poils urticants.

Tige dressée, simple, feuilles opposées, stipulées, ovales, en cœur à dents triangulaires, poilues pétiolées, fleurs minuscules verdâtres, réunies en grappe ramifiées lâches et pendantes, les males et les feuilles sur des pieds différents, akène ovoïde, 1 graine.

Habitat :

Utilisations alimentaires :

Les jeunes feuilles d'ortie se consomment crues dans les salades (leur pouvoir urticant est masqué par la présence d'autres végétaux)

On les fait plus couramment cuire comme légume, en soupes.

Composition :

Les feuilles d'ortie sont riches en protéines, en vitamine A, C et en sels minéraux, leur pouvoir urticant est dû à la présence d'histamine et d'acétylcholine, provoquant une réaction allergique.



Figure 21

Digitaria

Digitaria sanguinalis (L.) Scop

Graminées.

Description :

Petite graminée annuelle de 10-50 cm, à inflorescence digitée, tiges étalées, puis redressée, émettant souvent des racines aux nœuds inférieurs, feuilles assez courtes, larges, planes, souvent ondulées, velues, à ligule courte et dentée, fleurs en petits épillets, violacé, réunies par 2 sur 2 rangs de chaque côté de l'axe tortueux de l'épi, épis minces et allongés, groupés par 3-10 partant presque du même point au sommet de la tige, d'abord dressés, puis étalés.

Habitat :

Champs et pâturages sablonneux, très commun du littoral à l'atlas saharien.

Utilisations alimentaires :

Les grains sont petits, mais on peut les utiliser.



Figure 22

Roseau

Phragmites communis trin

Graminées

Description :

Grande graminée vivace de 1-4m, presque glabre , formant de grandes colonies, tige dressé, épaisse, creuse, fragile, non ligneuse, feuilles grandes, larges (1-3cm), à bords rudes, à ligule formée d'un rang de poils courts, fleurs groupées en épillets brun-violacé ou roussâtres à 2-7 fleurs, formant une longue inflorescence (10-30 cm) dense mais aérée, raide, dressée, grains allongés en fuseau, glabres, très petits.

Habitat :

Bords des eaux, commun dans toute l'Algérie

Utilisations alimentaires :

Les rhizomes des roseaux sont écrasés, malaxés dans l'eau et laisser se déposer par décantation l'amidon qu'on utilise pour préparer des bouillies ou des galettes, les très jeunes pousses tendres peuvent être mangées crues ou cuites, avant que la plante ne fleurisse , les tiges ramassées, alors riches en sucre séchées, pulvérisées et tamisées en une farine servant à faire des gâteaux, la gomme sucrée qu'exsude des tiges et les graines sont aussi comestibles.



Figure 23

Réséda jaune

Reseda lutea L.

Résédacées

Description :

Plante vivace de 20-70 cm, d'aspect mince et allongé terminée par une hampe pointue de fleurs jaunâtres, tiges souvent couchées à la base puis redressée, striées, ponctuées de protubérance blanchâtres, feuilles alternes, assez petites, feuilles inférieures entières ou profondément divisées en 3 lofes, feuilles de la tige irrégulièrement divisées jusqu'à la nervure en 5-7 segments ondulées sur les bords, vert foncé en dessus, dégageant une odeur forte au froissement, fleurs petites, jaune-verdâtre, de structure très particulière, réunies par grand nombre en longues grappes pointues, serrées au sommet et lâches vers le bas, fruits courts et renflés, anguleux sur les cotés comme tronqués au sommet.

Habitat : Assez commun en Algérie.

Utilisations alimentaires : Le réséda jaune possède une saveur piquante très proche de celle des crucifères.

Feuilles et inflorescences peuvent être consommées crues en salade.

Composition : Les résédas renferment un hétéroside sulfuré libérant par hydrolyse une huile essentielle piquante et caustique proche de l'essence de moutarde.



Figure 24

Sénévé

***Sinapis arvensis* L.**

Brassicacées (Crucifères)

Description :

Crucifère annuelle de 30-80 cm , couverte de poils hérissés, tige dressé, rameuse, feuilles de la base profondément divisées de chaque coté de la nervure centrale en segments dentés, le terminal beaucoup plus grand, feuilles de la tige sessiles, ovales, dentées, fleurs petites , jaunes à 4 pétales en croix, groupées au sommet des rameaux, silique cylindrique terminée en bec ensiforme. Valves convexes, toruleuses 1-7 nerviées (nervures à la fin indistinctes). Graines sphériques, pendantes.

Habitat :

Champs, sables, assez commun dans le tell.

Utilisations alimentaires :

Les feuilles du sénevé sont bonnes crues en salades, surtout lorsqu'elles sont jeunes, et fournissent un excellent légume cuit ; les jeunes pousses et le sommet des inflorescences (boutons, fleurs et jeunes fruits tendres) sont également très bonnes.

Composition :

La plante renferme un hétéroside sulfuré libérant par hydrolyse une essence très caustique.



Figure 25

Folle avoine

***Avena fatua* L.**

Graminées

Description :

Graminée annuelle de 60 cm-1m 50, ressemblant à l'avoine cultivée, tige dressé , feuilles longues, planes glabres ou couvertes de poils courts, ligule de la base de la feuille courte, troquée, fleurs en épillets à 2-3 fleurs, ; penchés ou horizontaux très ouverts, entourés de deux longues bractées, chaque fleur présente une longue arête tordue et coudée, les épillets sont réunis en une inflorescence pyramidale, très lâche, grains étroits et allongés, velus au sommet, se détachant vite de la plante.

Habitat :

Pâturages, cultures assez commun en sahels littoraux et en atlas saharien algérois.

Utilisations alimentaires :

Les graines de la folle avoine étaient autre fois consommés en gruau ou en farine.

Composition :

Les graines d'avoine sont riches en protéines, en glucides et en lipides.



Figure 26

Gaillet gratteron

Galium aparine L.

Rubiacées

Description :

Plante herbacée annuelle de 30 cm- 1m50, grimpant et s'étalant sur la végétation environnante.

Tige anguleuse, carrée, souple, velue, les feuilles sont disposées en verticilles, lancéolées, fines, aiguës, fleurs blanc verdâtre, réunies sur un pédoncule à l'aisselle des feuilles ou au bout des tiges, le fruit est une capsule presque sphérique, hérissée de poils raides, à deux thèques.

Habitat :

Haies, broussailles, décombres, très commun dans toute l'Algérie.

Utilisations alimentaires :

Les toutes jeunes pousses du gratteron peuvent être cuites à la vapeur. Les fruits fournissent un bon succédané du café mais pour en obtenir la saveur, il faut « tasser » le breuvage.

Le gratteron est un légume pouvant être récolté en abandonne.

Composition :

Le gratteron contient de l'aspéruline, acide citrique, amidon, colorant, acide gallique.



Figure 27

Picridie

Reichardia picroides(L) Roth

Astéracées

Description : plante annuelle de 10-40 cm ,glabre ,d'un vert bleuté à feuilles inférieures en rosette tiges dressées ,rameuses longuement nues vers le haut feuilles en rosette à la base allongées à lobes épars aigus .

Feuilles supérieures entières ou dentées, embrassant la tige par de larges oreillettes arrondies, entières ou dentées glabres un peu caoutchouteuses au toucher et charnues , d'un vert bleuté fleurs toutes ligulées ,jaunes réunies en capitules solitaires à l'extrémité d'un pédoncule renflé en coupe au sommet ,persistant jusqu'à l'année suivante , akènes couverts de tubercules saillants surmontés d'une aigrette de soies nombreuses .

Habitat : rochers rocailles forêts, pâturages falaises et sables littoraux champs très commun dans toutes l'Algérie.

Utilisations alimentaires : les feuilles de la picridie forment l'une des meilleures salades sauvages elles sont tendres, croquantes, totalement dénuées d'amertume et leur saveur est délicieuse.



Figure 28

Laitue Sauvage

Lactuca serriola L.

Asteracees

Description : plante annuelle ou bisannuelle de 50cm-1m50 ,contenant dans toutes ses parties un abandon latex blanc, vivant souvent en colonies nées de ses nombreuses graines .tiges dressées ,rigides ,rameuses au sommet ,couverts vers le bas de nombreux aiguillons raides ,glabres vers le haut .feuilles dressées ,la plupart obliquement déviées à la base, glauques spinuleuses sur les bords et la nervure dorsale, embarrassantes et auriculées pinnatifides ou pinnatilobées fleurs toutes ligulées jaunes groupées en petits capitules de 3-4 mm de diamètre, réunis en longs panicules au sommet des rameaux ,akènes gris et nettement hispides au sommet .

Habitat : chemins, vignes, rocailles, broussailles.

Utilisations alimentaires : les toutes jeunes feuilles des laitues sauvages groupées en pousses d'un vert clair, peuvent être mangées en salade si l'on prend soin d'en laisser écouler le latex extrêmement amer .elles sont tendres et croquantes. Plus tard les feuilles deviennent coriaces et trop amères pour être mangées crues.

Il faudra les faire cuire à une ou deux eaux.

Composition : les feuilles des laitues sauvages sont riches en vitamines, en sels minéraux et en latex renfermant une substance amère (lactupicrine) et du caoutchouc.



Figure 29

Laiteron

Sonchus oleraceus L.

Asteracées

Description :

Plante annuelle très commune de 20cm-1m, glabre dans toutes ses parties, à consistance caoutchouteuse, renfermant un latex blanc, tiges dressées, rameuses, anguleuses, feuilles assez grandes, en touffe à la base de la plante, alternes sur les tiges, divisées en segment anguleux dirigés vers le bas, le terminal plus grand et de forme triangulaire, bordés de dents un peu épineuses, feuilles caulinaires embrassant la tiges par 2 lobes pointus, vert mat en dessus et glauques en dessous, fleurs toutes ligulées, jaune clair, groupées en capitules terminaux d'environ 15 mm de diamètre, rétrécis au sommet, petits akènes ovales surmontés d'une aigrette à soies lisses.

Habitat :

Cultures, particulièrement répandu partout.

Utilisations alimentaires :

Les jeunes pousses vert clair, tendres et savoureuses, font d'excellentes salades, les feuilles développées se font cuire comme légume ou à la soupe, le laiteron est l'un des meilleurs légumes sauvages.



Figure 30

Chiendent commun

Agropyron repens (L.) Beauv.

Graminées

Description :

Graminée vivace, de 40cm -1m, glabre, mauvaise herbe redoutée des jardiniers, tiges dressée, raide, feuilles vertes vives à vertes bleuâtre, étroites, planes, nervurées, rudes dessus, longs épis vert glauque, formés d'épillets sessiles imbriqués en 2 rangées se faisant face de chaque côté de l'axe, fleurs en épillets de forme ovale, aplatis, comportant 4-6 fleurs, groupés de façon alterne de chaque côté de l'axe de l'épi allongé, grains allongés, longs rhizomes traçants, blanc jaunâtre, coriace, munis aux nœuds de radicelles.

Habitat :

Broussailles, pâturages, cultures, forêts.

Utilisations alimentaires :

Le rhizome du chiendent est séché, moulu et tamisé en une sorte de farine dont on préparait des bouillies, on peut aussi le mâcher frais pour en retirer la substance sucrée, les jeunes extrémités des rhizomes, ressemblant à des canines de chien, sont tendres et juteuses, on peut les manger crues, les grains du chiendent sont comestibles.

Composition :

Le rhizome renferme des sucres, du mucilage et des sels minéraux.



Figure 31

Asperge sauvage

Asparagus officinalis L.

Liliacées.

Description :

Plante vivace à petit rhizome, la tige peut dépasser 2 m de hauteur, ramifications nombreuses, longues et délicates, les plus petites sont des cladodes, semblables à des feuilles, les fleurs mâles ou femelles sont portées par de petits pédicelles, corolle en clochette à pétales blanc verdâtre, l'androcée comprend 6 étamines, les turions se développent sur la griffe, ou rhizome et sont recouverts d'écailles qui sont en fait des feuilles métamorphosées. Le fruit est une baie qui renferme au plus 4 graines.

Habitat :

C'est ordinairement une plante cultivée, mais il n'est pas rare de la trouver à l'état sauvage en terrain sableux ou en bordure de Haie.

Utilisations alimentaires :

L'Asperge est généralement cuite à l'eau ou à la vapeur, mais il est possible de les manger crues, surtout si les tiges sont très jeunes et récemment cueillis, les turions de l'Asperge sont aussi comestibles.

Composition :

L'Asperge contient des vitamines A, B et pp, des sels minéraux, de l'asparagine, des glucides et des protéines.



Figure 32

Parietaire

***Parietaria officinalis* L.**

Urticacées

Description :

Plante vivace de 20-60cm, croissant souvent en groupe, tige rougeâtre dressée ou diffuse, souvent pendante, ferme, velue, feuilles alternes, pétiolées, entières, ovales ou en losange, minces, à 2 ou 3 nervures garnies dessous de poils accrochantes, fleurs très petites verdâtres ; réunies en groupe globuleux à l'aisselle des feuilles, akènes petit, noir luisant, comprimé.

Habitat :

Haies, décombres, commun dans le tell.

Utilisations alimentaires :

La plante entière est tendre y compris la tige crue, on peut la couper assez finement (sinon ses feuilles rugueuses seraient désagréables) et la mélanger à d'autres plantes pour faire des salades, c'est aussi un bon légume cuit, au gout peu prononcé.

Composition :

Nitrate de potassium, calcium pigments flavoniques, soufre, mucilage.



Figure 33

Aubepine

***Crataegus oxyacantha* L.**

Rosaceae

Description :

Arbrisseau ou arbuste épineux de 2-4 m de haut, à très belle floraison printanière, tronc de taille variable, à écorce clair, à rameau portant de nombreuses épines acérées, assez courtes, feuilles alternes, rétrécies en pétiole à leur base, a contour ovale, divisées en 3-6 lobes peu profonds et dentés en scie, à nervures secondaires courbées vers l'intérieur, jeunes feuilles d'un vert clair, plus tard d'un vert foncé, luisant. Fleurs blanches à 5 pétales séparés et à étamines nombreuses groupées en corymbe le long et au sommet des rameaux, calices à dents aigues, les fleurs dégagent une odeur forte, peu agréable, fruits rouges globuleux, de la grosseur d'un pois, à chair farineuse, fade, renferment un seul noyau.

Habitat :

Commun dans toute l'Algérie sauf sur les hauts plateaux.

Utilisations alimentaires :

Les toutes jeunes feuilles vert clair des Aubépines sont tendres et peuvent être mangées crues, telles quelles ou en salade, les pétales des fleurs peuvent être ajoutés à divers plats pour les décorer. Les fruits ou « cenelles » sont comestibles, mais farineux, insipides et

pourvus d'un ou de plusieurs noyaux, ils ne sont guère bons crus, le mieux est de les faire cuire puis de les passer au moulin des légumes pour en préparer une purée que l'on mélangera à de la farine, pour faire des bouillies ou du pain.

Composition :

Les cenelles renferment entre autres des sucres de la pectine et de la vitamine C.

Propriétés médicinales :

Ce sont principalement les fleurs que l'on utilise comme tonocardiaque, hypotenseur, antispasmodique et sédatif, mais feuilles et fruits possèdent également ces vertus.



Figure 34

Benoite commune

Geum urbanum L.

Rosaceae

Description :

Plante herbacée vivace à tige ramifiées, haute de 20 à 40 cm, velue dressées munie de fibres à odeur de girofle, feuilles alternes de grandes taille, feuilles de la base divisées en 5-7 folioles inégales, la terminale plus grande, en coin à la base, feuilles de la tige profondément incisées en 3 lobes et munies de 2 larges stipules arrondies. Bordées de dents aigues, plus ou moins inégales, fleurs relativement petites, jaune vif, isolées au sommet des tiges, fruits formés des carpelles surmontés du style recourbé sur lui-même au sommet, s'accrochant facilement aux vêtements.

Habitat :

Forets humides, fissures ombreuses des rochers des montagnes calcaires et silicieuses, assez commun en secteur Kabyle, de Annaba à la frontière Tunisienne, Aurès, secteur Algérois, (sous-secteur littoral, sous-secteur de l'Atlas tellien).

Utilisations alimentaires :

Le rhizome et surtout les racines de la benoite urbaine dégagent au froissement une odeur très nette de clou de girofle et possèdent la même saveur aromatique, teintée d'astringence, on peut les utiliser

comme condiment de la même manière que le clou de girofle. Les toutes jeunes feuilles, encore tendres, peuvent être ajoutées aux salades. Avec l'âge, elles deviennent coriaces et astringentes.

Composition :

La plante renferme surtout dans ses racines un hétéroside libérant par hydrolyse une huile essentielle riche en eugénol, ; composant principal de l'essence de girofle, elle est riche en tanin dans toutes ses parties.



Figure 35

Bourrache

Borago officinalis L.

Boraginaceae

Description :

Plante annuelle de 30 à 40 cm, couverte dans toute ses parties de poils blanchâtres raides, voire piquants, tige épaisse dressé cylindrique, creuse et rameuse à poils rudes et durs surtout dans la partie supérieure. feuilles alternes, un peu charnues ondulées, feuilles de la base grandes, longuement pétiolées, à limbe ovale, obtus au sommet, feuilles supérieures sessiles, embrassant la tige par leur base, d'un vert mat, fleurs grandes, portées par un long pédoncule velu, en forme d'étoile, à 5 pétales aigus d'un bleu intense, soudés à la base en un tube très court, anthères des étamines rapprochées les une des autres, formant au centre de la fleur un cône saillant caractéristique. grouées au sommet des tiges, fruits composés de 4 akènes bruns ou noirâtres obtus au sommet, sillonnées et couverts de petits tubercules.

Habitat :

Champs, cultures, haies, très commun dans tout le tell.

Utilisations alimentaires :

Les toutes jeunes feuilles crues font de bonnes additions aux salades ou aux potages. Il est préférable de les hacher pour qu'elles ne piquent

pas. Plus âgées, elles forment un excellent légume. Les fleurs sont utilisées depuis l'antiquité pour parfumer salades e boissons.

Composition :

La plante contient des mucilages, du tanin, du nitrate de potassium, des saponines et une huile essentielle, ses graines renferment une huile riche en acide linoléinique.



Figure 36

Bourse –À –pasteur

Capsella bursa –pastoris (L)

Cruciferae

Description :

Plante herbacée annuelle au bisannuelle de 20 à 40 cm de hauteur ;à rosette développée. tige dressées rameuse depuis la base, filiforme, pubescente surtout vers le bas. Feuilles en rosette à la base, alternes le long de la tige. feuilles de la base en général profondément divisées en lobes plus ou moins dirigés vers le haut ;ou parfois presque entières , sinuées ou largement dentées .feuilles de la tige embarrassantes à la base. D'un vert grisâtre, fleurs petites, à 4 pétales blancs en croix .réunies en grappes très allongées portant de bas en haut les fruits ; les fleurs et les boutons floraux, fruits caractéristiques, triangulaires, en forme de cœur porté à la pointe par un long pédicelle, renfermant quelques petites graines jaunes.

Habitat :

Forêts claires, cultures, pâturages, décombres, bords des chemins depuis le littoral jusqu'en montagnes.

Utilisations alimentaires :

Lorsqu'elle est encore tendre, la racine peut se consommer crue, comme les radis, mais elle est plus fibreuse.les jeunes rosettes sont excellentes crues ; mélangées à d'autres plantes dans les salades, ou

cuites en légume Comme on le fait en chine et au japon .plus tard, les feuilles sont encore bonnes après cuisson, mais leur cueillette est malaisée.

Composition : les feuilles sont riches en protéines, en vitamines et en sels minéraux elles renferment aussi le tanin, un alcaloïde et un hétéroside sulfuré.



Figure 37

Chardon –Marie

Silybum marianum (L) Gaerth

Composees

Description :

60cm à 1m. bisannuelles ;tiges dressée ,robuste ,feuilles grandes ,brillantes ,vert panaché de blanc le long des nervures à marges ondulées bordées d'épines et de cils, fleurs toutes tubulées ,d'un rose pourpré .réunies en gros capitules (jusqu'à 6-8 cm de diamètre) isolés à l'extrémité des rameaux. involucre composé de bractées épineuses ; brusquement élargies au sommet, akène noir, luisant ou marbré de jaune, surmonté d'une aigrette denticulée en anneau à sa base.

Habitat :

Champs incultes, fossés, terrains secs et rocailleux commun partout.

Utilisations alimentaires :

lorsqu'elles sont consommables .les pousses ont une saveur très agréable et peuvent être mangées crues ou cuites, les feuilles développées ,débarrassées des épines qui les bordent ,fournissent un légume délicat que l'on peut accommoder de multiples façons elles sont également bonnes crues la nervure des feuilles et le pétiole peuvent être consommés avant la floraison les tiges sont tendres et juteuses elles sont excellentes crues après avoir été pelées telles

quelles ou coupées en rondelles dans les salades ou on peut aussi les faire cuire et les servir comme les asperges .

Compositions :

Les akènes renferment une huile grasse, des flavonoïdes de la tyrannie et un principe amer



Figure 38

Chicorée sauvage

Chichorium intybus L.

Composées

Description :

05cm à 1m, vivace, tige rigide anguleuse, à rameaux nombreux, raides, divergents souvent à la base, feuilles inférieures profondément divisées en dents, aiguës, les supérieures petites, allongées, embrassant la tige, pubescentes, à lobes profonds, fleurs toutes ligulées, bleu pale. Réunies en capitules disposées vers l'extrémité et à l'aisselle des rameaux akènes surmontés d'une couronne d'écailles.

Habitat : Champs incultes, pâturages, très commun partout.

Utilisations alimentaires :

Les très jeunes feuilles font de bonnes salades, mais elles deviennent vite amères et doivent alors être cuites à l'eau pour en adoucir le gout, les racines sont torréfiées et utilisées comme succédané du café.

Composition : Les racines de chicorée sont riches en amidon et en inuline, sucre assimilable par les diabétiques. Les feuilles sont très riches en provitamines A (2 fois plus que les épinards, 15 fois plus que les tomates) et en protéines complètes. Elles renferment aussi des vitamines B et C, des sels minéraux, en particulier du potassium et du calcium, ainsi qu'une substance amère.



Figure 39

Criste Marine

Crithmum maritimum L.

Ombellifères

Description :

Petite ombellifère vivace de 20-50 cm, tige couchée , striée en zigzag, feuilles alternes, épaisses et charnues, 2-3 fois divisées en lanières élargies vers le milieu , aigues au sommet, glauques, fleurs blanc verdâtres, en ombelle basse à 10-20 rayons épais, involucre et involucelles à nombreuses bractées rabattues, pétales arrondis, fruits gros, ovoïdes, spongieux, marqué de 10 côtes tranchantes, odeur un peu aromatique, saveur amère, salée.

Habitat :

Rochers maritimes, très commun surtout les littoral.

Utilisations alimentaires :

Les feuilles sont charnues et remplies d'un jus à la fois salé, sucré et piquant, à saveur aromatique d'ombellifères, crue, elles relèvent de façon remarquable les salades ou d'autres plats, on peut aussi les cuire et les manger comme légumes.

Composition :

La plante est riche en vitamine C et en sels minéraux.



Figure 40

Chenopode blanc

Chenopodium album L.

Chénopodiacées

Description :

Mauvaise herbe annuelle de 20 cm -1 m 20, très prolifique et souvent envahissante, tige dressées, très rameuses, striées dans leur longueur de bandes alternativement blanchâtres et vertes, feuilles alternes pétiolées, les inférieures et les moyennes ovales ou lancéolées, plus ou moins en forme de patte d'oie, sinuées , aigues au sommet, feuilles supérieures, plus allongées, souvent entières, toutes un peu charnues, vert foncé en dessus et blanchâtres en dessous leur face inférieure est recouvertes de poils sessiles se détachant facilement, qui forment surtout vers le sommet de la plante une couche farineuse facilement décelable au toucher, fleurs très petites , verdâtres, réunies en longues grappes terminales , fruits membraneux, entourés des sépales restant libres sans s'accroître, renfermant une graine circulaire , noire et luisantes.

Habitat : Champs, décombe, assez commun dans le tell.

Utilisations alimentaires :

Les feuilles du chénopode blanc peuvent être consommées, crues ou cuites, tout simplement à la vapeur pour mieux en sentir le gout, les petites graines noires peuvent se manger.

Il faut préalablement les cuire à l'eau pour en éliminer les saponines, jeter le liquide puis les consommer en céréales ou en bouillie.

Composition :

Le chénopode blanc est très riche en protéines complètes, en vitamines A, C et en calcium, il renferme aussi des vitamines B, du phosphore et du fer.



Figure 41

Plantain

Plantago major L.

Plantaginacées

Description :

Plante herbacée vivace à rhizome court et racinelles, feuilles basales disposées en rosette, hampe dépourvue de feuilles, portant l'inflorescence au sommet. Feuilles vertes, larges, ovales, elliptique, à limbe continuant sur les cotés du pétiole, à nervures parallèles, engainantes, lisses ou légèrement pubescentes. Inflorescence en épi à fleurs nombreuses ayant un calice à 4 lobes ovalisées, la corolle est tubuliforme divisée en 4 lobes aigus, le fruit est une capsule contenant des graines de couleur foncée. Hauteur pouvant dépasser 20cm.

Habitat :

Lieux humides, très commun dans tout le tell.

Utilisations alimentaires :

Les toutes jeunes feuilles sont assez tendres et peuvent être consommées crues, les feuilles âgées, plus coriaces, sont très bonne cuites, en soupes ou comme légume.

Composition :

Le plantain est riche en protéines complètes, en vitamines C et en sels minéraux, il renferme aussi du mucilage et des tanins.



Figure 42

Robinier faux-Acacia

Robinia pseudacacia L.

Papilionacées

Description :

Arbre ou arbuste atteignant 20 m de haut, épineux à feuillage découpé portant des grappes de fleurs blanches très odorantes, formant souvent des colonies, tronc court, pas très droit, écorce brune ou grise profondément sillonnée et torsadée en un réseau de crêtes, feuilles alternes, imparipennées à 4-8 paires de folioles ovoïdes obtuses, fleurs blanches, grandes (18-20 mm) en grappes de 5-10cm, odorantes, calice à 5 dents, 10 étamines diadelphes (9-1) à tube staminal fendu en dessous. Ovaire multi ovulé, gousses de 10x2 cm, brunes obtuses, plates, stipules se transformant en épines de 15-20mm.

Habitat :

Fréquemment cultivée et utilisée dans les reboisements.

Utilisations alimentaires :

Les bourgeons foliaires, et les jeunes gousses encore tendres ont été consommés cuits à l'eau, les graines étaient parfois torréfiées puis utilisées comme succédané du café, elles peuvent aussi être mangées après les avoir fait longuement bouillir, les fleurs possèdent une saveur sucrée.

Lorsqu'elles sont crues, on peut en faire une tisane agréable, les jeunes inflorescences, encore en boutons, ont un goût agréable rappelant celui des petits pois.

Composition :

Les fleurs sont riches en nectar et renferment un glucoside, de l'asparagine et une huile grasse.

Toxicité :

Les graines crues sont toxiques, (elles contiennent des phyto-hémagglutinines, substances toxiques la cuisson les détruit) de même que la racine et le cambium, qui sont émétiques et purgatif. Un abus de fleurs crues peut également entraîner des vomissements.



Figure 43

Mauve

Malva sylvestris L.

Malvacées

Description : Grande plante bisannuelle de 30cm-1m20, tiges dressées, parfois brièvement couchées à la base puis redressées, rameuses, feuilles alternes, munies d'un pétiole généralement plus long que le limbe, les inférieures suborbiculaires, les supérieures profondément divisées en 5 lobes souvent un peu aigus, d'un beau vert foncé, fréquemment colorées de pourpres à la base, fleurs mauves veinées, grandes par 2-4 calice à 5 lobes, calicule à 3 folioles étroites, 5 pétales bilobés au sommet, étamines nombreuses, soudées par leur filets, 12 stigmates, 12 carpelles devenant 12 akènes réniformes.

Habitat : Décombres, champs, cultures, très commun dans toute l'Algérie.

Utilisations alimentaires : Les feuilles de mauve sont tendres même passée leur prime jeunesse et peuvent servir de base aux salades, les toutes jeunes feuilles sont particulièrement recommandables cuites, les feuilles forment un bon légume. Les petits fruits lorsqu'ils sont jeunes et tendres peuvent aussi être consommés.

Composition :

La plante est très riche en protéines complètes, en provitamine A, en vitamines B1, B2 et C et en sels minéraux, ainsi qu'en mucilage.



Figure 44

Cresson

Rorippa nasturtium-aquaticum (L.) Hayek

Crucifères

Description :

Plante vivace de 20-60 cm de hauteur , glabre dans toutes ses parties , à saveur forte ,formant de belles colonies, tiges rampant dans la vase ou à la surface de l'eau et redressées vers l'extrémité, molles, creuses, portant çà et là de petites racines adventives blanches, feuilles vert foncé, charnues, glabres, pennées, à folioles arrondies ou ovales, la terminal souvent plus grandes, fleurs petites à pétales blancs en croix, groupées en inflorescences au sommet des tiges, siliques un peu courbées portant de petites graines disposées sur 2 rangs dans chaque loge.

Habitat :

Commun dans les eaux de toute l'Algérie, surtout littoral

Utilisations alimentaires :

C'est un excellent légume cuit, outre la soupe réputée, on apprécié aussi la saveur piquante de ses feuilles crues (y compris les tiges et les inflorescences) qui relèvent les salades ou différents plats.

Composition :

La plante est riche en vitamine C, en provitamine A, en vitamines B, PP et E et en sels minéraux en particulier en Fer et en Iode.

Toxicité :

La consommation excessive de cresson cru peut provoquer des troubles urinaires (cystite).

Il arrive que la plante soit contaminée par les larves de la douve du foie (*Fasciola hepatica*), ver parasite habituel des ruminants, qui peut se montrer dangereux pour l'homme en s'enkystant dans le foie. En cas de doute, il vaut mieux faire cuire le cresson, ce qui élimine tout risque en tuant le parasite.



Figure 45

Saule blanc

Salix alba L.

Salicacées

Description :

Bel arbre de 6-25 m, au feuillage clair. Rameaux dressés , flexibles, couverts de poils fins, feuilles à court pétiole, lancéolées, pointes petites, soyeuses, argentées au moins à la face inférieure, bords denticulés, fleurs minuscules, groupées en chatons jaunâtres cylindriques, paraissant en même temps que les feuilles, les chatons males grêles, recourbés vers le sol, les femelles assez denses, dressés, tous 2 sur le même arbre, capsule glabre, presque sessile, s'ouvrant en 2 valves nombreuses graines cotonneuses.

Habitat :

Commun au bord des eaux dans tout le tell.

Utilisations alimentaires :

Les jeunes pousses du saule blanc peuvent être consommées crues en salade, ou cuites en légumes.

Composition :

Feuilles et écorce renferment du tanin et un hétéroside (Salicoside donnant par hydrolyse de l'acide salicylique.



Figure 46

Fragon

Ruscus aculeatus L.

Liliacées

Description :

Sous-arbrisseau de 30-80cm, d'aspect caractéristique à feuillage épineux, persistant, tiges dressées, nues à la base et très rameuse vers le haut, vert foncé, striées dans la longueur, formant une touffe dense à l'intérieur desquelles se trouvent les jeunes pousses à ramasser. Ces derniers sont violet foncé, luisantes, feuilles réduites à des écailles membraneuses, remplacées par des rameaux aplatis ou a « cladodes » vert foncé, coriaces et rigides alternes, sessiles, ovales et terminées en une pointe piquante à surface veinée de stries parallèles, fleurs très petites,, verdâtres munies d'un court pédoncule partant un peu au dessous du milieu de la face supérieure du cladode, solitaire ou par deux, baie ronde, rouge, à 1-2 grosses graines jaunes.

Habitat :

Forets de chênes, commun dans le tell.

Utilisations alimentaires :

Les jeunes pousses, peuvent être consommées à la façon des asperges, cuites à l'eau ou éventuellement mangées crues.

Composition :

Huile essentielle, résine, saponoside, calcium, potassium.



Figure 47

Salsepareille

Smilax aspera L.

Liliacées

Description : Liane épineuse de 50cm-2m , à feuilles persistantes, croissant sur la végétation environnante et formant d'épais buissons , tiges ligneuses, grêles, flexueuses, très rameuses, épineuses, feuilles alternes, pétiolées, à limbe coriace, luisant, ovales en cœur ou à oreillettes, aiguës, à 5-7 nervures principales, bordées d'épines portant 2 vrilles à la base du pétiole, fleurs petites, à 6 pétales étalés d'un jaune-verdâtre, réunies en ombelles disposées en grappes à l'extrémité des tiges et à l'aisselle des feuilles .

Les fleurs males et femelles sont portées par des pieds séparés, petites baies globuleuses rouges.

Habitat : Forêt, broussailles, rocailles, rochers, commun dans le tell.

Utilisations alimentaires : Les jeunes pousses de salsepareille peuvent se manger crues ou cuites, leur saveur est assez peu prononcée mais agréable.

Composition : Glucides, choline, saponine, tanin, sels minéraux (potassium, calcium).

Toxicité :

Les baies rouges contiennent des saponines ce qui les rendent toxiques, le reste de la plante est sans danger.



Figure 48

Gesse sans feuilles

Lathyrus aphaca

Papilionacées

Description :

Plante grimpante annuelle, glabre à tige quadrangulaires atteignant 50 cm de long, feuilles réduites à de grandes stipules triangulaires et à une vrille terminale simple, fleurs solitaires axillaires à longs pédoncules, corolle de 6-18mm de long, les dents du calice sont beaucoup plus longues que le tube. Gousse dressée de 2-3 cm de long sur 6mm de large.

Habitat :

Prairies, broussailles, très commun dans le tell.

Utilisations alimentaires :

Les jeunes pousses, les très jeunes gousses bien tendres peuvent être consommées une fois cuites, elles sont généralement bonnes, les graines sont surtout consommées quand elles sont jeunes et tendres.

Toxicité :

On rapporte qu'à maturité, les graines sont narcotiques et peuvent, en quantité provoqué des maux de tête.



Figure 49

Mélilot à petits fleurs

Melilotus indica

Papilionacées

Description :

Plante annuelle glabre atteignant 50 cm de haut, feuilles à 3 folioles oblongues à bord denté, stipules presque entières, fleurs groupées en grappes allongées, corolles de 2-3 mm de long, gousse globuleuse de 1.5-3mm de long et à nervures très marquées.

Habitat : Cultures assez commun dans le tell.

Utilisations alimentaires : Les jeunes feuilles peuvent être mangées crues, de préférence avant que la plante ne commence à fleurir, elles sont un peu amères et aromatiques.

Composition :

La plante renferme un hétéroside libérant par hydrolyse de la coumarine.

Toxicité :

De très fortes doses de mélilot peuvent se montrer émétiques et provoquer divers troubles, lorsque le mélilot moisit, la coumarine se transforme en dicoumarol, substance toxique utilisée pour tuer rats et souris par hémorragie interne.



Figure 50

Conclusion :

Les plantes sauvages représentent un héritage commun des hommes de toutes catégories à travers les siècles depuis que l'espèce humaine a peuplé la machine ronde. Cet héritage est l'ensemble des connaissances acquises au cours des siècles par nos prédécesseurs , il est donc de notre devoir de le préserver pour que ceux qui nous succéderont puisse y avoir accès car même si nous pouvons nous passer actuellement de ces végétaux alimentaires peut être dans le future et en cas de besoin urgent ils seront appréciés à leur juste valeur et aurons-nous besoin de faire flèche de tous bois pour nourrir une humanité devenue trop nombreuse.

Références bibliographiques

Références bibliographiques

- Couplan, François- la cuisine sauvage : comment accommoder mille plantes oubliées (encyclopédie des plantes comestibles de l'Europe, volume 1). Debarb, Paris 1984, (réédition équilibres aujourd'hui, Flers 1989).
- Couplan, François- le régal végétal : plantes sauvages comestibles (encyclopédie des plantes comestibles de l'Europe, volume 1. Debarb, paris 1984(réédition équilibres aujourd'hui, Flers 1989).
- Couplan, François- guide de plantes sauvages comestibles et toxique. Delachause et Niestlé SA Paris, 1994. (2 volumes)
- Quezel, p et Santa, S- Nouvelle flore d'Algérie. Centre national de la recherche scientifique, Paris 1962.
- Roberto, Chiej- les plantes médicinales. Solar, 1982 Paris
- Ducomet, Victor- les plantes alimentaires sauvages. Baillière et fils, Paris 1917.
- Guinochet, Marcel et Vilmorin, Roger de – flore de France. Centre national de la recherche scientifique, Paris 1973-1984.
- Bois, Désiré- les plantes alimentaires chez tous les peuples à travers les âges. Lechevalier, Paris 1927-1937

Résumé :

Les plantes comestibles sauvages ont été sous-estimées et abandonnées depuis longtemps en Algérie, dans l'ensemble, les gens actuellement s'intéressent davantage à leurs emplois médicaux, en particulier ceux qui sont afférent à la prévention.

Les gens viraient à tout ce qui est d'origine naturelle, l'abandon des herboristeries en témoigne à travers ce travail, nous voulions rappeler l'intérêt nutritionnel de ces plantes sauvages en supposant que nous aurions vécu un an par exemple de disette et quelle solution aurait-on suggérée.

Toutefois, une valorisation dont le recours y été forcée, pourrait-elle un jour déboucher sur une nouvelle ère, celui où l'homme se réconcilie avec la nature et en tire le maximum d'avantages, sources de bonheur et de plénitude.

Mots clés: valorisation, dévalorisation, règles de cueillette, rationnement, disette, assègement, plantes sauvages comestibles.

Abstract :

Wild edible plants have been underestimated and abandoned for a long time in Algeria, by and large, people are now more interested in their medicinal jobs, especially those concerned with prevention.

People would go to all that is of natural origin, the abandonment of the herbalism testifies. Through this work, we wanted to remind the nutritional interest of these wild plants on the assumption that we would have lived a year for example of scarcity and what solution would have been suggested. However, a valorization whose recourse was forced, could one day lead to a new era, when man reconciles with nature and derive maximum benefit from it, sources of happiness and plenitude.

Key words: valorisation, devaluation, rules of collection, rationing, scarcity, seedling, edible wild plants.