

MOURON BLANC, STELLARIA MEDIA, CARYOPHYLLACEAE

Le nom du genre vient du latin Stella, l'étoile.

Il fait référence aux cinq pétales échancrés qui donnent à la corolle l'aspect d'une étoile à dix rayons.

Notez la ligne de poils qui court alternativement d'un côté puis de l'autre de chaque entrenœud de la tige ronde, cette caractéristique permettant de la distinguer de plantes toxiques qui affectionnent les mêmes milieux, comme le Mouron rouge.

Si on pince la tige et qu'on tire, on découvre, un axe très élastique à l'intérieur.

Elle est riche en calcium, silice, vitamine C, magnésium



TARTINADE DE MOURON DES OISEAUX

Ingrédients (pour un bol moyen)

- 2 grosses poignées de tiges feuillées de mouron
- 160 g de lentilles cuites
- 1 cc d'épices au choix : baies roses, paprika, curcuma...
- Le jus d'un demi-citron
- 2 cs d'huile d'olive
- 2 poignées de noix, noisettes ou amandes
- 2 cs de sauce soja
- 2 échalotes

Préparation :

1. Lavez le mouron.
2. Mixez tous les ingrédients, à l'exception des échalotes, pour obtenir une purée lisse et homogène. Ajustez la consistance en ajoutant un peu d'eau si besoin.
3. Hachez finement les échalotes et incorporez-les au mélange.
4. Dégustez sur une tranche de pain complet.

Conservation : quelques jours au frigo.

Source :

<https://www.salamandre.org/une-activite/une-tartinade-de-mouron-blanc/>



RECETTE DE TARTINE A LA CARDAMINE DES PRES ou AU LAMIER POURPRE

Ingrédients

- Cardamine ou Lamier pourpre
- Fromage frais de chèvre (feta) ou de vache
- Huile d'olive

Instructions

- Récoltez quelques poignées de rameaux (avec feuilles et fleurs, ou simplement les feuilles).
- Enlevez les tiges dures et réservez les fleurs.
- Hachez les feuilles et mélangez-les à du fromage frais, par exemple un fromage de chèvre.
- Ajoutez une tombée d'huile d'olive, du sel et du poivre à votre convenance.
- Tartinez le mélange sur des tranches de pain .



Adaptation de la recette originale de Mickaël Berthoud <https://cueilleurs-sauvages.ch/blog/aperitif-au-lierre-terrestre/>

Le lamier pourpre, dit aussi ortie rouge est facilement reconnaissable :

- Sa tige est carrée, pleine, surface lisse, glabre
- Les feuilles sont absentes sur une grande surface de la tige, elles sont couvertes de poils sur la surface supérieure, opposées -décussées.
- Les fleurs sont roses-pourpes, placées sur le sommet de la plante et disposées en couronne



La cardamine des prés est facilement reconnaissable :

- On la nomme aussi cardamine hérissée, cardamine hirsute ou roquette sauvage.
- Les feuilles de la base sont en rosettes, les feuilles de la tige sont alternes. Les fleurs sont regroupées en grappes, chaque fleur a 4 pétales de couleur blanche.
- L'odeur qui se dégage des feuilles ressemble à celle de la famille des choux ou de la moutarde.



SIROP DE VIOLETTES

Ingrédients :

Ce sirop est très pectoral, pour ses propriétés adoucissantes et expectorantes.

250 gr de violettes odorantes (Toutes ne le sont pas)

750 cl d'eau

sucre blanc (1,5 kg par lt d'infusion)

Instructions :

- Faites chauffer l'eau jusqu'à ébullition
- Coupez le feu et ajouter les fleurs
- Couvrez et laissez passer la nuit
- Tamisez et exprimez les fleurs
- Laissez reposer quelques heures pour décanter et ajouter le sucre.
Fondre doucement ua bain – Marie sans découvrir.
- Mettre en bouteille et conserver à l'abri de la lumière

N.b avec du sucre brun, le sirop devient brun,
avec su sucre blanc, il devient violet et avec du citron, il devient rose.

Recette de Bernard Bertrand et Nathalie Casbas, Une pensée pour la Violette,
éd. Le compagnon végétal #11, p. 140

Origine des images : https://abiris.snv.jussieu.fr/herbier/Stellaire_intermediaire.html

Origine des images : http://flore-en-ligne.fr/herbier/Lamier_pourpre.html

Origine des images : http://flore-en-ligne.fr/herbier/Cardamine_hirsute.html

