



Tableau récapitulatif des 8 espèces du programme « Mange sauvage »

	Pourpier	Mauve	Lamiers	Laitue vivace	Égopode	Lierre Terrestre	Grande Consoude	Silène enflée
	<i>Portulaca Oleracea</i>	<i>Malva Sylvestris</i>	<i>Lamium galeopdolon, L. maculatum, L. album</i>	<i>Lactuca perennis</i>	<i>Aegopodium podagraria</i>	<i>Glechoma hederacea</i>	<i>Symphytum officinalis</i>	<i>Silene vulgaris</i>
f l e u r s								
f r u i t s								
D e s c r i p t i o n	<p>Hauteur : 10 cm à 20 cm Floraison : juin à novembre Biologie : annuelle</p> <p>Port : pousses rampantes, étalées et ramifiées Feuilles : opposées, ovales, arrondies, épaisses, et luisantes Fleurs : petites, jaunes à cinq pétales, en forme de coupe Fruits : capsules sphériques</p>	<p>Hauteur : 30 cm à 80 cm Floraison : juin à septembre Biologie : vivace</p> <p>Port : plante dressée Feuilles : elliptiques Fleurs : grandes, roses violacées à pétales veinées. Fruits : petits, circulaires, appelés « fromageons ». Ils se détachent en plusieurs unités</p>	<p>Hauteur : 20 cm à 40 cm Floraison : avril à juin Biologie : vivace</p> <p>Port : plante à tiges carrées, dressées, non ramifiées Feuilles : opposées - décussées et dentées ou crénelées Fleurs : petites, bilabées qui poussent autour de la tige Fruits : tétrakènes (4 parties distinctes)</p>	<p>Hauteur : 20 cm à 50 cm Floraison : mai à juillet Biologie : vivace</p> <p>Port : plante à rosette basale, tiges rameuses à boutons floraux, légèrement penchés, et fleurs disposées en corymbe lâche. Feuilles : en rosette, découpées et glabres Fleurs : bleues ou violacées Fruits : petits fruits secs, noirs, avec aigrette</p>	<p>Hauteur : 30 cm à 90 cm Floraison : mai à juillet Biologie : vivace</p> <p>Port : plante dressée glabre à souche rampante Feuilles : feuilles inférieures avec long pétiole, à folioles dentées et larges de 3 - 4 cm Fleurs : blanches, en ombelle. Inflorescence d'environ 20 rayons, d'un diamètre de 4 à 7 cm Fruits : petits, ovales, comprimés par les côtés</p>	<p>Hauteur : 10 cm à 30 cm Floraison : mai à juillet Biologie : vivace</p> <p>Port : Pousses stériles et rampantes, tiges carrées avec inflorescences dressées Feuilles : opposées - décussées et crénelées Fleurs : petites, bilabées bleues - violettes poussent par 2 ou 3 à l'aisselle des feuilles Fruits : tétrakènes</p>	<p>Hauteur : 80 cm à 140 cm Floraison : avril à juillet Biologie : vivace</p> <p>Port : plante dressée, velue avec poils rudes Feuilles : grandes, rudes, ovales-lancéolées, les inférieures se prolongent sur la tige Fleurs : blanc - jaunâtre ou violet rosé, en tube dont le style dépasse longuement Fruits : petits, secs, tétrakènes</p>	<p>Hauteur : 20 cm à 70 cm Floraison : avril à août Biologie : vivace</p> <p>Port : pousse touffue et érigée Feuilles : opposées, sessiles, ovales ou lancéolées et pubescentes, de couleur glauque Fleurs : blanches à cinq pétales Fruits : capsules globuleuses surmontées de cinq dents (fruit sec)</p>
M i l i e u	Lieux cultivés ou incultes ; sol léger, sablonneux et bien drainé	Décombres, friches, haies, chemins, pelouses	Milieus frais (pelouse, haie, bosquet, ...)	Sols secs et filtrants (pelouse rocailleuse, garrigue, éboulis...)	Forêt et milieux frais et humide	Milieus frais (pelouse, haie, bosquet...)	Prairies humides, bords d'étang, fossés Très rustique (-25°C)	Sable, rocher ; sol drainé et calcaire
C o m e s t i b i l i t é	<p>Parties comestibles : feuilles, tiges, et graines</p> <p>À manger : crues ou cuites. En salade, soupe, ou gratin, au vinaigre, en céréales bouillis, ou farine</p>	<p>Parties comestibles : jeunes pousses, fruits, fleurs</p> <p>À manger : crues, cuites, en fondu végétal, gratin, beignet, omelette, soupe, salade, tisane, etc.</p>	<p>Parties comestibles : jeunes feuilles et fleurs</p> <p>À manger : crues ou cuites. En salade, soupe, lasagnes, tisane</p>	<p>Parties comestibles : jeunes pousses et fleurs</p> <p>À manger : crues, en salade</p>	<p>Parties comestibles : jeunes pousses non-épanouies et fleurs</p> <p>À manger : crues ou cuites. En salade, ou cuit avec d'autres légumes</p>	<p>Parties comestibles : jeunes pousses</p> <p>À manger : crue ou cuites, en potage, salade, dessert, infusion, condiment</p>	<p>Parties comestibles : feuilles et racines</p> <p>À manger : crues ou cuites, en beignet, crêpes, gratin, à l'eau</p> <p>À consommer avec modération !</p>	<p>Parties comestibles : feuilles (jeunes pousses) et fleurs</p> <p>À manger : crues, cuites ou bouillies, en salade, omelette, potage, gratin...</p> <p>À consommer avec modération !</p>

Attention lors de vos cueillettes, ne mangez que les plantes que vous êtes certain.e.s de reconnaître !
 Ce document n'engage aucunement la responsabilité de ses créateurs en cas de mauvaise identification ou de consommation impropre

Plus d'informations sur le projet Sème sauvage - Mange sauvage : www.mnei.fr

Crédits photos : [CC BY-SA 2.0 FR] via Tela Botanica - Jean-Claude Echarhour, Paul Fabre, Augustin Roche, Michel Pansiot, Adélaïde Bugellou, Mathieu Menand / Dominique Remaud, François William Lods, Liliane Roubaudi, Emmanuel Stratmains, Pierre Papeux, Florent Beck, Florent Beck // sauf fleurs Mauve Sylvestre et Lamiers : Martin Kopf - Gentiana

