



# *Café patrimoine en Chartreuse*

## *Mardi 15 octobre*

*Site écotouristique Evasion au naturel*  
*St Bernard du Touvet*

*Histoires de plantes :*  
*médicinales, culinaires, tinctoriales*



## *L'aspect culinaire : tarte aux orties*

**Préparation : 15 min / cuisson : 30 min**

**Ingrédients (pour 6 personnes) :**

- 1/2 sac grandeur supermarché d'orties
- 1 chèvre très frais / 1 pâte Brisée
- 20 cl de crème fraîche liquide / 2 œufs
- Sel, poivre, huile olive

### **PREPARATION DE LA RECETTE**

Aller chercher les orties dans les bois, mais **ne prendre que les jeunes pousses**, c'est à dire, les 5 cm du haut de l'ortie (se munir de gants, bien évidemment).

Revenir chez soi et toujours avec les gants, couper grossièrement les orties et les faire revenir dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive à feu moyen.

Quand elles commencent à bien réduire, rajouter le chèvre et mélanger cette préparation. Laisser cuire à feu moyen pendant 2 mn. Assaisonner à votre goût.

Préparer votre moule à tarte, y mettre la pâte Brisée, achetée ou faite maison.

Mettre la préparation sur la pâte Brisée.

Prendre 2 œufs + la crème, battre et verser le mélange sur les orties/chèvre.

Mettre au four pendant 30 mn à 210°C .

Servir tiède avec un lit de mâche.

*Attention trop d'orties dans la recette, surtout en fin de saison, peuvent entraîner un léger picotement à la langue.*

## *Les plantes tinctoriales*



Depuis le centre, un **bleu-vert** des baies de **troènes**, on trouve le **violet** des baies de **sureau** **yèble**, puis les **roses** et **rouges** du **gaillet** et de la **garance**.

Viennent ensuite les **jaunes** des **solidages** (verge d'or), de l'**achillée millefeuille**, un **gris violacé** des **prèles**, puis isolé en coin, **gris-bleu** des **feuilles de fraisier**.

## *Les préparations médicinales*

**TISANES** : préparation aqueuse pour administration orale, obtenue à partir d'une ou plusieurs drogues végétales.

**INFUSION** : cela consiste à verser sur la drogue de l'eau destinée à la consommation humaine bouillante et à laisser ensuite refroidir. Elle convient aux drogues fragiles et aux drogues riches en huiles essentielles.

**DECOCTION** : il s'agit de maintenir la drogue avec de l'eau destinée à la consommation humaine à l'ébullition pendant une durée de 15 à 30 minutes.

**MACERATION** : cela consiste à maintenir en contact la drogue avec de l'eau destinée à la consommation humaine à température ambiante pendant une durée de 30 minutes à 4 heures.

**DIGESTION** : il s'agit de maintenir en contact la drogue avec de l'eau destinée à la consommation humaine à une température inférieure à celle de l'ébullition, mais supérieure à la température ambiante pendant une durée de 1 à 5 heures.

*Macération, digestion et décoction conviennent à la plupart des racines, rhizomes et écorces. Pour les drogues à gommages et mucilages, il y a intérêt à utiliser la macération ou la digestion à une température peu élevée.*

## *La réglementation de cueillette*

Il existe plusieurs statuts de protection des plantes : « **protection intégrale** », « **récolte soumise à autorisation** » ou « **cueillette limitée ou protégée partiellement** ». Ils sont établis au niveau national, régional, départemental et par arrêté préfectoral.

En ce qui concerne la **Chartreuse** et ses deux départements, les législations diffèrent. Une plante pourra être protégée ou réglementée à la cueillette en Isère mais pas en Savoie.

Une **plante limitée à la cueillette** peut être abondamment présente sur un talus, dans un champ ou sur un sommet mais être « en voie de disparition » sur le reste du territoire et c'est donc la protection à cette petite échelle qui peut maintenir l'espèce concernée.

Le **statut de protection** signifie qu'il est **strictement interdit de prélever la plante entière ou toutes parties** de cette plante. Une **réglementation de cueillette** signifie qu'une **quantité déterminée peut être prélevée** mais elle est différente selon les plantes.



## *La cueillette « intelligente »*

Avant de ramasser des plantes, il faut **s'assurer qu'elles ne soient pas soumises à une réglementation de cueillette ou à une protection**. Pour cela, vous pouvez consulter le site de **l'association Gentiana** pour la réglementation en Isère, ou le livre « **Plantes protégées de Chartreuse** » édité par le Parc Naturel Régional de Chartreuse. Ensuite, qu'elles soient réglementées ou pas, il est important de **cueillir raisonnablement** et de **ne pas tout ramasser à un endroit** afin de permettre une régénération.

## *Le végétal et ses différents usages*

**L'exemple du frêne est représentatif.** Considéré par beaucoup comme inutile, voire même nuisible, il était autrefois très utilisé et dans différents domaines :

- **Médicinal** : une tisane de feuilles soulage les rhumatismes.
- **Vétérinaire** : donné aux bêtes comme fourrage en période de sécheresse.
- **Domestique** : réalisation de manches d'outils, de skis, de luges, de sifflets avec l'écorce, de teintures...

## *Bibliographie*

### *Ethnobotanique Bauges et Chartreuse :*

**Cueillette de mémoire, Histoires d'hommes et de plantes en Bauges et Chartreuse**, 2012, Isabelle Cavallo, Ilona Genty-Mezei, Mathieu Genty, Aline Mercan, Ségolène Sanquer



### *Plantes tinctoriales :*

**Le monde des teintures végétales**, 2002, Dominique Cardon

**Atelier d'enfant : couleurs, teintures, pigments et encres**, Michel Garcia.

**Le monde des teintures végétales**, 2006, Michel Garcia

### *Plantes médicinales :*

**Guide nutritionnel des plantes**, 1998, François Couplan (réédition en 2011).

**Sauvages et comestibles : Herbes, fleurs & petites salades**, Marie Claude Paume

**Saveurs d'orties**, 2009, Bernard Bertrand