



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 gommés 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