RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Carnet de Plantes Comestibles

Synthèse : Usages Culinaires & Vertus

Égopode (Herbe aux goutteux)

Aegopodium podagraria



EN CUISINE

Plante au goût fruité. Les jeunes feuilles sont délicieuses comme légume vert (en quiches, omelettes, soupes) ou cuites rapidement à la vapeur.

SANTÉ & VERTUS

Reconnue principalement pour son action dépurative sur l'organisme.

Stellaire

Stellaria media



EN CUISINE

Excellente crue en salade (en cueillant les sommets fleuris) ou cuite en simple légume, dans les soupes et les omelettes.

SANTÉ & VERTUS

Très riche en vitamines et en sels minéraux. *Attention à ne pas la confondre avec le mouron rouge (toxique).*

Pâquerette (Marguerite)

Bellis perennis



EN CUISINE

Malgré un goût prononcé, les fleurs et jeunes feuilles s'intègrent très bien dans les salades mêlées, les verrines ou les canapés.

SANTÉ & VERTUS

En infusion, elle équilibre le transit et aide les voies respiratoires. Anti-inflammatoire en compresse pour les ecchymoses.

Pousse de ronce

Rubus fruticosus



EN CUISINE

S'utilise principalement en tisane à partir des jeunes feuilles (fraîches ou séchées).

SANTÉ & VERTUS

Digestive et désinfectante (bactéricide et fongicide). Recommandée contre la grippe, la toux, et en gargarisme pour soigner les aphtes.

Primevère (Officinale / Élevée)

Primula veris



EN CUISINE

Se consomme en tisane.
Important : sécher les fleurs coupées en ne dépassant pas les 40°C.

SANTÉ & VERTUS

Utile dans tous les cas de problèmes liés aux poumons et à la respiration. Très efficace pour guérir les toux sèches. Légèrement diurétique.

Oxalis (Herbe à coucou)

Oxalis acetosella



EN CUISINE

Petite plante à 3 lobes. À consommer crue en salades (en petite quantité) ou en tisane après séchage à l'ombre.

SANTÉ & VERTUS

Riche en vitamine C et acide oxalique (effet diurétique). Mâcher quelques feuilles permet de soigner les gingivites.