

Quelques salades sauvages de début de printemps

Achillée



Jeunes feuilles crues ou cuites. Aromatique.

Cardamine hirsute



Fleurs surtout mais la feuille est aussi comestible quoique piquante/amère (à mélanger avec d'autres salades).

Coquelicot



Jeunes rosettes : excellentes en salade, malgré ses feuilles légèrement poilues.

Gaillet blanc



Jeunes pousses excellentes en salade. Deviennent amères avec l'âge.

Laiteron



Excellent en salade malgré son aspect peu engageant.

Oseille



Acidulé à consommer cru ou cuit.

En petites quantités, sauf si cuit avec un peu de lait ou de fromage (dont le calcium bloque l'absorption de l'acide oxalique).

Pâquerette



Feuilles, fleurs, boutons floraux.

En salade avec d'autres espèces. Légère amertume.

Pissenlit



Feuilles, fleurs, boutons floraux.

Une toute bonne salade avec une légère amertume suivant les espèces et l'âge de la plante.

Porcelle



Bonne salade malgré son aspect. Un peu difficile à récolter.



Primevère



Feuilles et fleurs en salade. Aromatique, un peu anisée.

Rampon sauvage



Excellente salade très douce.

Petite sanguisorbe



Très jeune feuilles en mélange avec d'autres salades. Goût intéressant mais rapidement astringent.

Violette



Flleurs et feuilles excellentes en salade ou cuites.

Léger effet laxatif

Mélisse



Super arôme citronné (sinon c'est pas elle...)

Ortie



Surtout cuite (en soupe, en beignets, en farce, en sauces...) mais le tartare d'orties crues a ses adeptes.

Egopode



Très (!) aromatique, jeunes feuilles en salades mélangées.

Pas celles-ci (danger) :

Arum «Pied-de-Veau» ou
Gouet.

Feuilles luisantes, souvent
en forme de fer-de-lance.

Provoque des brûlures
avec tuméfactions : risque
d'étouffement.



Chélidoïne

Lait jaune vif en cassant la
nervure centrale
Lait orange dans la racine.

Plante toxique



Séneçon commun

Feuilles très découpées,
partiellement recouverte
d'un duvet blanchâtre
(surtout jeunes feuilles).

Plante très dangereuse
pour le foie (risque de
nécrose).

