



**Terre des Plantes**

Association nantaise pour la découverte du monde végétal

# Le Brin d'Herbe

*Journal de l'association*



✉ 31 bis rue de la Bastille 44000 Nantes

📧 [Terre-des-plantes@wanadoo.fr](mailto:Terre-des-plantes@wanadoo.fr)

💻 <http://perso.wanadoo.fr/terre.des.plantes>

Réalisé par l'association

**TERRE DES PLANTES**  
**31 bis rue de la Bastille 44000 Nantes**

Extraits de la revue « **Le Brin d'Herbe** »  
(Parution entre 1996 et 2002)

Edition Octobre 2007



# Le Brin d'Herbe

## Sommaire



### BOTANIQUE

Page 3

- De la fleur au fruit (1<sup>ère</sup> partie)
- De la fleur au fruit (2<sup>ème</sup> partie)
- De la fleur au fruit (3<sup>ème</sup> partie)
- Le pollen
- Qu'est-ce qu'une variété hybride F1 ?
- Plantes et principes actifs
- L'important c'est la dose



### LES CHAMPIGNONS

Page 17

- La détermination des champignons
- Dis ! Peut-on manger ?



### LES CONSEILS DU JARDINIER

Page 23

- Le rouleau de papier
- Le pot de fromage blanc
- Prolonger les floraisons
- Bouteilles à tout faire
- Le purin d'ortie
- Conseils pour les semis
- Repeupler son jardin
- Conseils avant l'hiver
- Un gîte clé en main
- La protection contre le gel



### LE PAIN

Page 31

- Faire son levain
- Le levain entre deux fournées
- La veille de la fournée
- La fournée (1)
- La fournée (2)
- La chauffe et la cuisson
- La cuisson



### LE MIEL

Page 37

- Le miel et la santé
- La propolis
- L'essaim
- La récolte du miel
- L'hivernage, stratégie de survie
- L'organisation de la ruche
- Les six missions de l'abeille
- Les différents modèles de ruches
- Les plantes mellifères
- Les piqûres : comment calmer la douleur ?
- « Tant va la ruche au Gaucho »



## RECETTES

Page 47

- ▶ Une bonne salade
- ▶ Le gâteau de l'amitié
- ▶ Le gâteau aux figues
- ▶ La gâteau roulé
- ▶ Pudding d'ortie
- ▶ Bière d'ortie
- ▶ Confiture de cynorrhodons
- ▶ Le fromage blanc
- ▶ Blinis de blé noir aux épinards
- ▶ Pâté végétal
- ▶ Biscuit au miel
- ▶ Jets de houblon et pissenlit à l'œuf poché
- ▶ Petits pavés aux raisins secs
- ▶ Cake au thé Darjeeling
- ▶ Petits choux au fromage
- ▶ Tarte moelleuse aux pommes et au gingembre
- ▶ Gnocchis de tétragone
- ▶ Tarte à la tétragone
- ▶ Consommé à fleur de mauve
- ▶ Préparer un sirop



## LIVRES ET LITTÉRATURE

Page 61

### Les livres

- ▶ La langue de bois  
suivie de Nique ta Botanique
- ▶ A la découverte des fruits sauvages
- ▶ Autrefois, la plante et l'enfant
- ▶ La botanique redécouverte
- ▶ Nantes, la cinquième saison  
Ses jardins, ses rues et ses floralies
- ▶ A fleurs de peaux
- ▶ La plus belle histoire des plantes
- ▶ Encyclopédie poétique et  
raisonnée des herbes
- ▶ L'année du jardinier
- ▶ Le jardin planétaire
- ▶ Fleurs sauvages des jardins
- ▶ Eloge de la plante
- ▶ Neblina de brumes et de senteurs
- ▶ Grains de vie,  
le monde merveilleux des graines

### Les revues

- ▶ EUREKA : Les encarts détachables
- ▶ POUR LA SCIENCE : « De la graine à la plante »
- ▶ PLANTES SAUVAGES

### Littérature et botanique

- ▶ Victor Hugo : « L'homme qui rit »
- ▶ Jean-Jacques Rousseau :  
« Les rêveries du promeneur solitaire »
- ▶ Henri Vincenot : « La billebaude »
- ▶ Claude Lévi-Strauss : « Tristes tropiques »
- ▶ Patrick Süskind : « Le Parfum »
- ▶ Emilie Carlès : « Une soupe aux herbes sauvages »
- ▶ Jacques Lacarrière : « La sourate de l'herbe »

### Poésie

- ▶ « Alexandre à Persepolis »
- ▶ « Alexandre à Persepolis » (suite)



## DIVERS

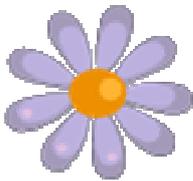
Page 89

- ▶ Au gui l'an neuf
- ▶ Montée et descente de lune
- ▶ Les trois grandes respirations
- ▶ La lune rousse
- ▶ Les saints de glace  
et l'été de la Saint Martin
- ▶ Houblon et bière
- ▶ La cervoise
- ▶ Recettes de bières
- ▶ Pommade et teinture au calendula



# Le Brin d'Herbe

## BOTANIQUE



▶ De la fleur au fruit (1ère partie)	BH 14 Page 5
▶ De la fleur au fruit (2ème partie)	BH 15 Page 6
▶ De la fleur au fruit (3ème partie)	BH 16 Page 7
▶ Le pollen	BH 21 Page 8
▶ Qu'est ce qu'une variété hybride F1 ?	BH 17 Page 12
▶ Plantes et principes actifs	BH 18 Page 12
▶ L'important c'est la dose	BH 16 Page 15

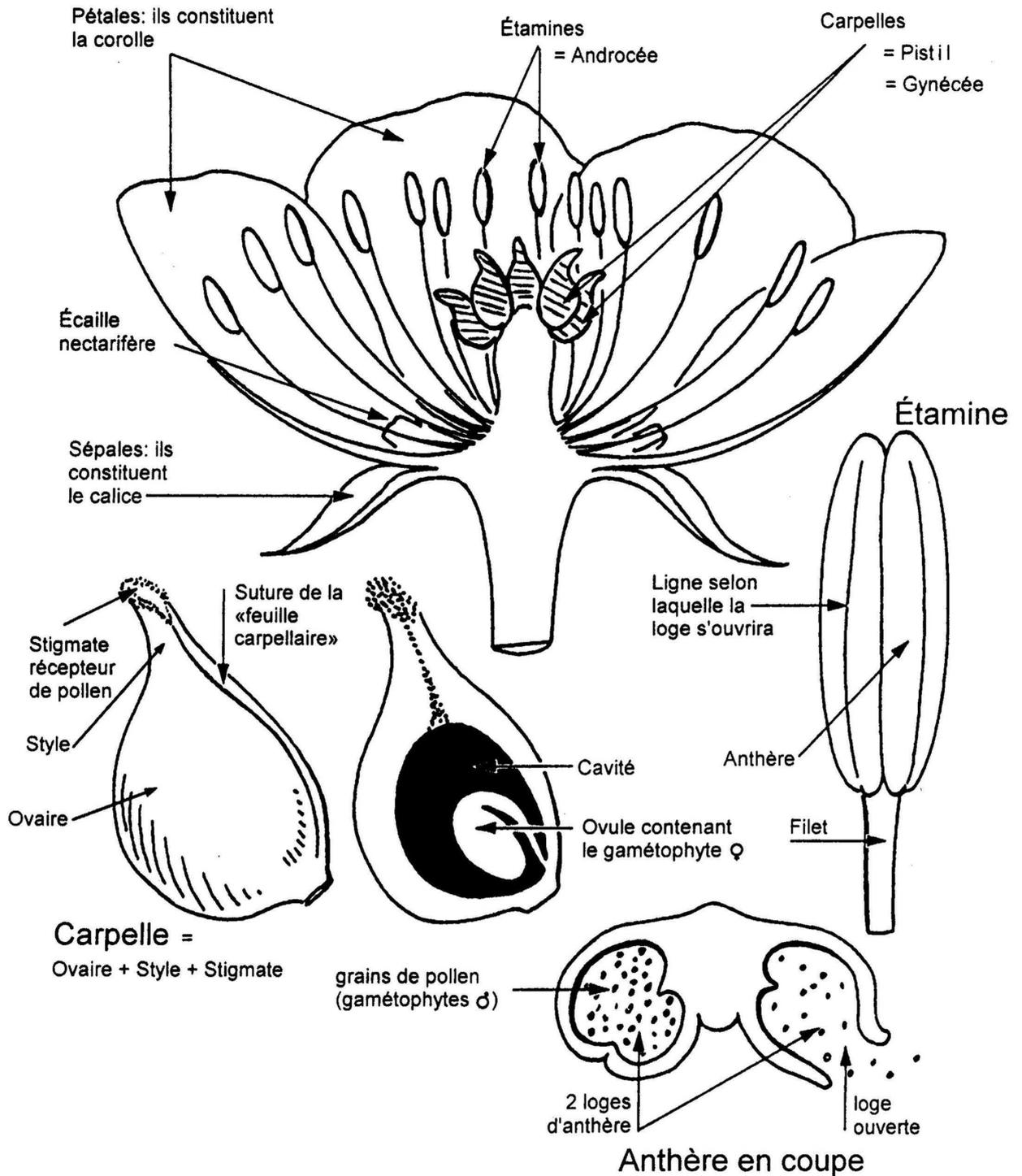


Association loi 1901





# De la fleur au fruit (1<sup>ère</sup> partie)

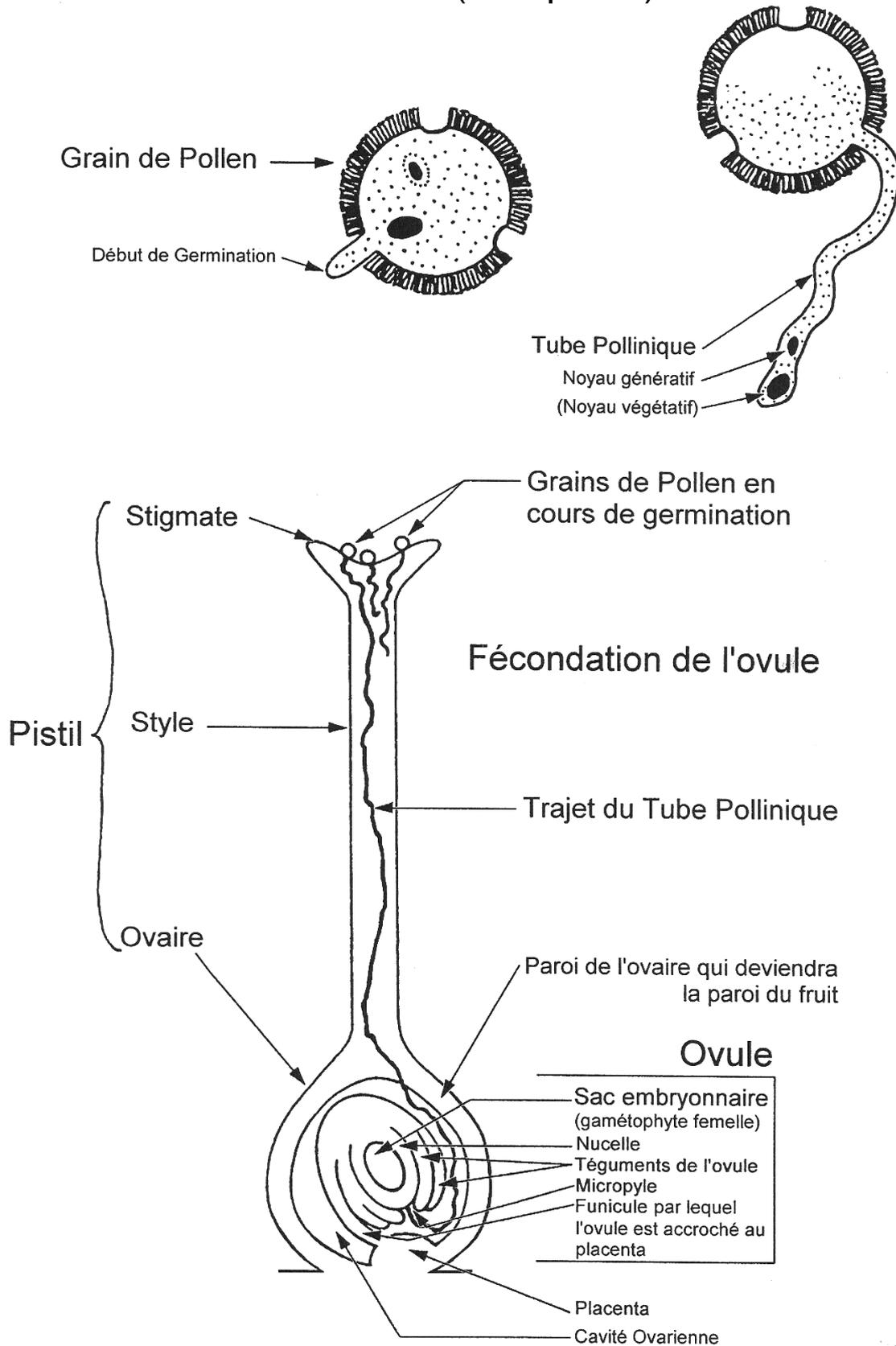


Corolle + Calice = Pièces Protectrices externes

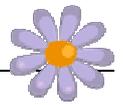
♀ Pistil (Gynécée)  
 ♂ + Étamines (Androcée) = Pièces Reproductrices



# De la fleur au fruit (2<sup>ème</sup> partie)



Dessins extraits de l'ouvrage :  
« La Botanique Redécouverte »  
Aline Raynal-Roques  
Éditions Belin/Inra



# De la fleur au fruit (3<sup>ème</sup> partie)

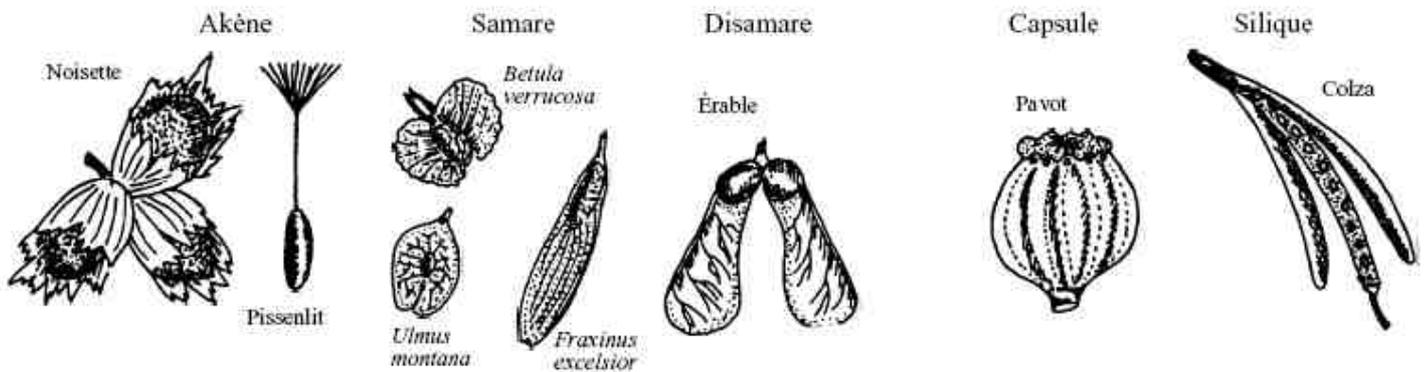
## Les Fruits

### 2 Possibilités :

#### ① Fruit Sec

Fruit qui reste clos à maturité  
 ⇒ **Fruit Clos = Indéhiscence**  
 (Akène, Samare, ..)

Fruit qui s'ouvre à maturité  
 ⇒ **Fruit Déhiscent**  
 (Gousse, Silique, Capsule)

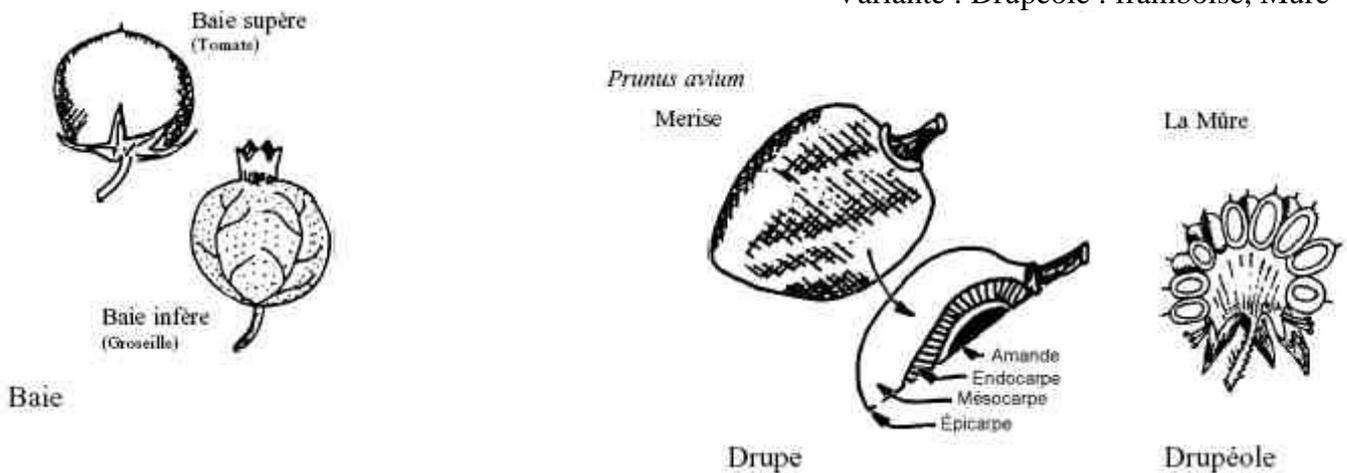


#### ② Fruit Charnu

Fruit totalement **Charnu**  
 = **Baies** (Graines = Pépins)

**Drupe** {  
 ☼ Endocarpe dur = **Noyau**  
 ☼ Mésocarpe charnu  
 ☼ Epicarpe (Peau du fruit)

Variante : Drupéole : framboise, Mûre



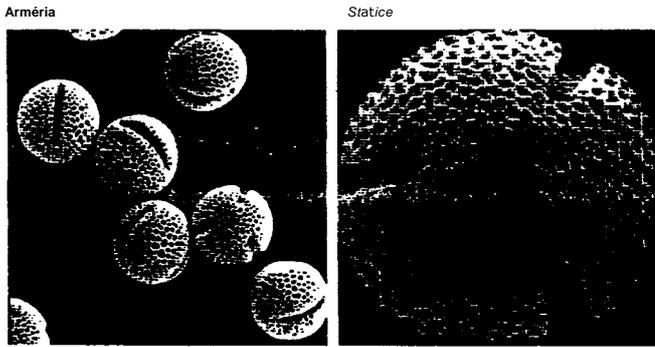
Dessins extraits de l'ouvrage :  
 « Dictionnaire de BOTANIQUE »  
 Bernard BOULLARD  
 Éditions ÉLLIPSE - 1998



# Le pollen

**Conférence de M. Lionel VISSET**  
**Muséum d'Histoire Naturelle de Nantes**  
**9 Octobre 2000**

*Devant une cinquantaine de personnes, M. Lionel Visset, professeur à l'Université de Nantes, introduit par M. Claude Figureau, nous a fait découvrir, avec passion, le micro monde du pollen (« pollen » est un nom collectif qui ne se met jamais au pluriel).*



Pollen observés au microscope à balayage

Le pollen fossile permet de mettre en lumière l'évolution de la végétation depuis des millénaires, le conférencier s'attachant, quant à lui, à étudier plus particulièrement les 8000 dernières années du Quaternaire.

Que deviennent les milliards de grains de pollen émis dans la nature chaque année, et non féconds ? Deux chiffres : un chaton de noisetier produit environ 5 millions de grains et un noisetier de 400 à 500 noisettes seulement...

Ces grains qui n'atteignent pas la cellule femelle seront principalement détruits par la sécheresse, l'humidité

et surtout les U.V. Un certain nombre se déposera dans des milieux sans oxygène, propices à leur fossilisation, mieux, à leur conservation. Seule l'enveloppe du grain se conserve. On notera que les spores se conservent aussi dans les mêmes conditions.

## Bref historique

Le premier document retraçant la connaissance humaine de l'utilité du pollen, - « les nuages jaunes » -, est une sculpture visible sur les restes du temple d'Assurbanipal, à Babylone. On y voit des hommes secouant une branche au-dessus d'un palmier pour féconder les fleurs et obtenir ainsi des dattes.

En 1682, l'invention du microscope va révolutionner l'étude de la botanique.

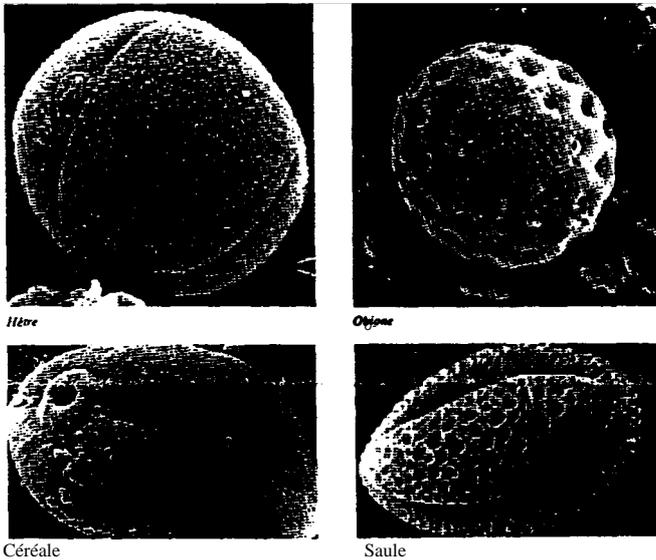
En 1694, Camerarius publie le résultat de ses expérimentations sur les grains de pollen et démontre que les fleurs sont sexuées.

Mais il faudra attendre 1916 et le suédois Von Post pour découvrir des grains de pollen fossilisés dans de la tourbe. De là découle l'idée de découvrir l'histoire de la végétation en étudiant les couches successives des tourbières. Aujourd'hui on pratique par sondages dans les tourbières et les marécages en particulier (toujours dans des milieux sans oxygène).



## Description d'un grain de pollen

Un grain de pollen est constitué, en gros d'une enveloppe, l'exine, dont la composition chimique encore mal connue à ce jour est très voisine de la chitine des insectes. Cette enveloppe est double, - l'ectexine à l'extérieur et l'endexine à l'intérieur -, et entoure l'intine, qui ne se conserve pas. L'enveloppe est souvent sculptée, et présente des ouvertures, sillons et pores (les deux combinés forment le colpore).



tétrade après maturité (par exemple : Erica cinerea, la bruyère cendrée, Drosera) ;  
- et d'autres encore.

Alors que pour la plupart des arbres on peut les différencier jusqu'au genre, pour bien des grains de pollen, on en restera au niveau de la famille (exemple : Brassicacées).

## De l'étude du pollen à l'histoire du milieu

On établit un diagramme pollinique à partir d'un comptage de 300 grains par niveau (maille de 5 cm en général).

Le travail de reconnaissance se fait aussi par groupements écologiques du pollen. Par exemple, la présence de plantain indique une présence humaine, car cette plante se développe sur des sites continuellement piétinés.

La présence, dans l'échantillon, d'un pollen particulier nous enseigne l'évolution du milieu. Un pollen de plantes halophiles (exemple : Armeria) nous prouve l'envahissement de la tourbière par le milieu marin ; une élévation du niveau de l'eau douce sera constatée par l'explosion des Myriophylles ; la présence de pollen de bleuet note la culture de céréales.

Il faut tenir compte également, pour reconstituer le milieu, du pollen issu d'une région beaucoup plus vaste (10 à 20 km à la ronde). La notion d'écologie végétale est donc une nécessité pour le chercheur. On assiste encore aujourd'hui, dans le Pays Nantais, à des dépôts de pollen

## Comment reconnaître un grain d'un autre ?

Un certain nombre de critères d'identification sont répertoriés :

- la taille : de 7 micromètres pour les plus petits (le myosotis) à 120 pour les plus gros (le maïs) ; la moyenne est de 20 micromètres ;
- le nombre de zones particulières (sillons et/ou pores) qui auraient pu émettre un tube pollinique ;
- la forme (rond, losangique, etc.) ;
- l'ornementation de l'ectexine (ses « sculptures ») ;
- les grains, avant maturité, sont groupés par quatre (la tétrade) ; Quelques-uns restent en

de cèdre de l'Atlas marocain, apporté par le foen !

Le problème de la résistance ou non à l'oxygène peut aussi entraîner une sur-représentation d'une espèce : les Tiliacées et les Composées sont très résistants.

L'archéologue se sert désormais de ces études. L'étude des plantes rudérales, c'est-à-dire celles qui sont liées à l'activité humaine, lui fournit de précieux renseignements.

On trouve par exemple dans la région de Carnac/Locmariaquer une présence de céréales vers 6600 BP<sup>1</sup>, et une implantation quasi permanente dès le Néolithique à partir de 5500 BP. Le niveau de la mer était, à cette époque, 6 mètres plus bas. On retrouve les premiers châtaigniers et marronniers vers 4400 BP.

L'étude de la vallée du Seil, sur le site gallo-romain de Ratiatum (44-Rezé) montre que la totalité ou presque du secteur était cultivée : très peu d'arbres, cultures de céréales, de chanvre, de lin, de vignes et surtout de noyers.

L'étude de Montjean-sur-Loire, en Anjou, montre que dès le Haut Moyen Age, on cultivait le chanvre.

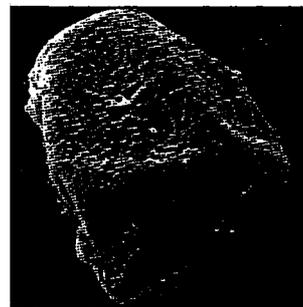
L'étude de l'îlot de la Boucherie, aujourd'hui en plein centre de Nantes, montre qu'au Moyen Age (vers le XII<sup>e</sup> siècle), dans cette enceinte religieuse, les coteaux de l'Erdre étaient très déboisés, avec beaucoup de prairies, de plantes rudérales, et surtout beaucoup de céréales et de vignes.

L'historien sait que de là partaient, vers les pays du nord de l'Europe, de nombreux tonneaux de vin de messe...

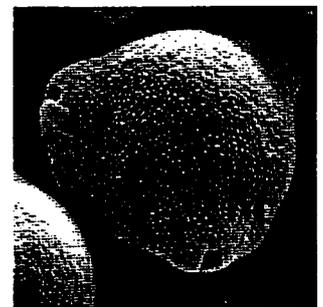
L'étude de la tourbière de Ligné, à Carquefou (au nord de Nantes), retrace, elle aussi, notre histoire :

- céréales à l'Age du Bronze ;
- grande concentration humaine au cours du Haut Empire romain ;
- reflux de population au Bas Empire ;
- disparition des cultures céréalières au cours de la Guerre de Succession de Bretagne.

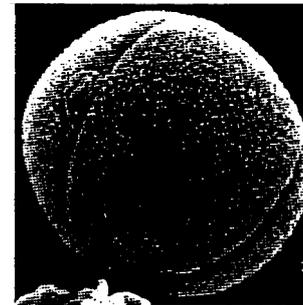
L'étude du site de Glatignié (Mayenne), prouve, si cela était encore nécessaire, que la lande de bruyères n'est qu'une création humaine (à partir du Moyen Age).



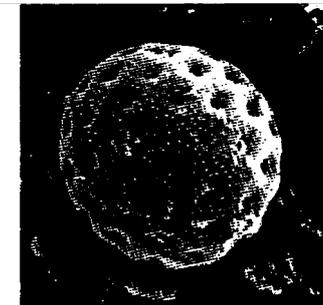
Carex



Noisetier



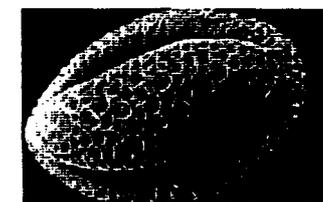
Hêtre



Obione



Céréale



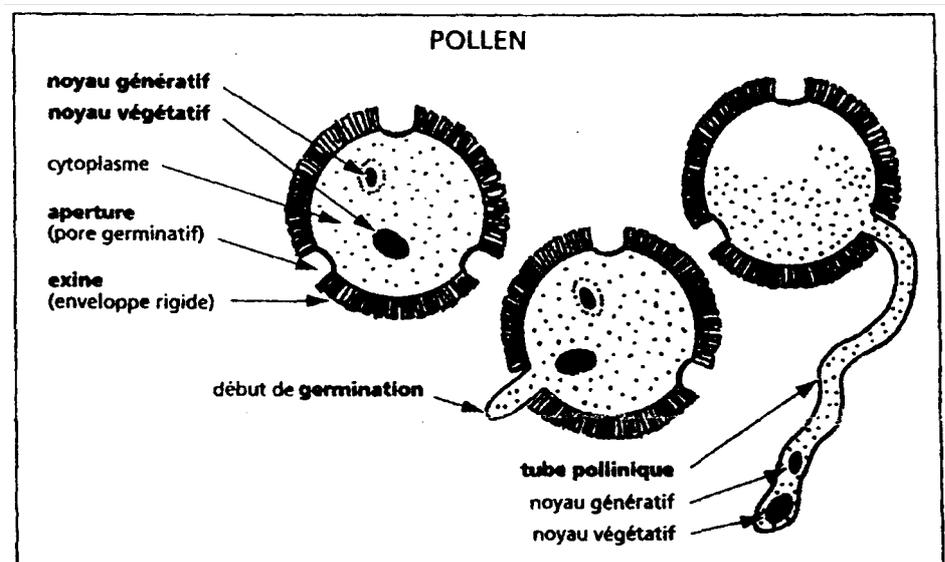
Souk



Pour conclure, M. Visset nous réserva une surprise. En effet, un sondage effectué sous le pont de Montjean-sur-Loire, montre qu'il y avait, cinq mètres en dessous de la vase actuelle déposée par le fleuve, une tourbière. Dans celle-ci, il y découvrit une pratique culturale : noyers, sarrasin, céréales, qui, vérification faite au carbone 14, la fait remonter au Mésolithique ! Cette découverte, si elle se confirmait, ferait reculer le début de

l'agriculture de 1000 ans ! Jusqu'à présent, les hommes de cette époque n'étaient décrits que comme des chasseurs-cueilleurs... S'agissait-il d'un groupe humain autochtone qui se serait livré à cette pratique en complément de la chasse et la cueillette, sans volonté de bouleverser ses pratiques ancestrales ? L'affaire est à suivre...

*Alan LARMET.*



Dessins extraits de l'ouvrage :  
« La Botanique Redécouverte »  
Aline Raynal-Roques  
Éditions Belin/Inra

Merci à M. Visset pour la relecture de ce compte-rendu et ses compléments d'information.

Pour en savoir plus sur le pollen et la pollinisation :

- « 8000 ans en Brière » de Lionel VISSET - Editions Ouest-France avec le concours du Parc Régional de Brière et l'Université de Nantes
- encart de la revue « Eurêka » n°20 (juillet 1997)
- « La botanique redécouverte » d'Aline Raynal-Roques - éditions Belin/INRA
- « Spores et pollen » de Josette Renault-Miskovsky - éditions Delachaux et Niestlé

<sup>i</sup> BP : « before present ». On utilise les datations « BP », c'est-à-dire avant 1950 -, et non « BC (before Christus) ».

Si nous voulons exprimer ces dates en « BC », il faut approximativement enlever 950 ans, c'est-à-dire que 6600 BP devient 5650 ans avant J.C., mais c'est là une indication très vague, car il nous faut calibrer avec des tables spéciales. Pourquoi ? On prend comme étalon la quantité de Carbone 14 dans l'atmosphère en 1950, mais on sait que dans les 50 000 dernières années, le taux n'a pas été toujours le même. Il faut donc amener des corrections, si bien que la date de 6600 BP veut dire qu'il s'agit d'un événement qui se situe dans l'intervalle de 5600 à 5500 avant J.C., 5500 BP dans l'intervalle de 4450 à 4250 avant JC et 4400 BP dans l'intervalle de 3300 à 2900 avant JC.



# Qu'est-ce qu'une variété hybride F1 ?

## Et pourquoi ne sont-elles pas reproductibles conformément au type ?

Prenons l'exemple d'un petit pois dont l'aspect de la graine est lisse ou ridé.

Le caractère (lisse ou ridé) est transmis par un gène, gène porté par un chromosome.

⇒ Le gène existe sous plusieurs formes :

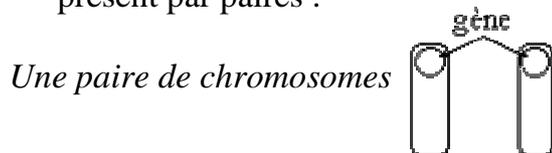
2 formes :

- ① lisse : caractère graine LISSE
- ② ridé : caractère graine RIDÉE

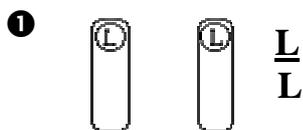
Lorsque les deux formes sont en présence, c'est le caractère lisse **L** qui domine.

- ☞ le caractère lisse : **L est dominant**,
- ☞ le caractère ridé : **r est récessif**.

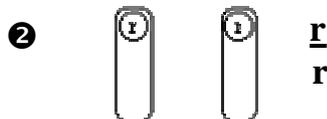
⇒ Les gènes sont portés par des chromosomes qui sont dans notre cas présent par paires :



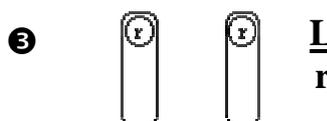
Les différents cas de figures :



- le pois est donc à graine Lisse.
- son **GÉNOTYPE** (total des gènes présents) est  $\frac{L}{L}$
- c'est une lignée pure
- son **PHÉNOTYPE** (caractère exprimé) est **L**



- le pois est à graine ridée



- le pois est à graine lisse
- c'est un hybride.

⇒ Comment obtient-on les hybrides ?

On obtient les hybrides en croisant deux parents à lignée pure. Les cellules reproductrices portent un seul chromosome.

Variété hybride F1

\* 1° génération

<del>L</del>	L	L
r	$\frac{L}{r}$	$\frac{L}{r}$
r	$\frac{L}{r}$	$\frac{L}{r}$

le génotype est  $\frac{L}{r}$

le phénotype est **L** à 100 %

\* 2° génération

On l'obtient en croisant 2 parents hybrides F1  $\frac{L}{r}$

<del>L</del>	L	r
L	$\frac{L}{L} \Rightarrow L$	$\frac{L}{r} \Rightarrow L$
r	$\frac{r}{L} \Rightarrow L$	$\frac{r}{r} \Rightarrow r$

La population obtenue n'est donc pas reproductible conformément au type :

- $\frac{3}{4}$  L
- $\frac{1}{4}$  r





# Plantes et Principes actifs

Article paru dans la revue "Notre Temps" - Hors série n° 4 - "Les plantes, un trésor de santé"

On a pu isoler, identifier et classer les nombreuses molécules qui permettent aux plantes médicinales d'agir sur l'organisme.

Une même plante peut calmer les irritations et renforcer les parois capillaires, tout en favorisant l'élimination des toxines ou en combattant l'infection. Car elle contient une infinité d'éléments actifs. En voici les principales "familles".

## ⇒ Les alcaloïdes

Plutôt faciles à identifier et à isoler, ils sont généralement très actifs et souvent toxiques. Beaucoup sont utilisés par l'industrie pharmaceutique comme principes actifs ou comme modèles structuraux (belladone, pavot ou pervenche de Madagascar).



## ⇒ Les anthocyanosides

Ils donnent leur couleur à la fleur du bleuet, à la mûre et au cassis ainsi qu'à la feuille de la vigne rouge. Anti-inflammatoires, ils permettent de diminuer la perméabilité des capillaires veineux, tout en concourant à la stabilisation du collagène, ce qui augmente la résistance des capillaires.

## ⇒ Les flavonoïdes

On les trouve en grande quantité dans les plantes qui régulent le rythme cardiaque (comme l'aubépine). De même, ils sont présents dans les plantes exerçant un effet bienfaisant et anti-inflammatoire sur le système circulatoire (chrysanthellum, cyprès, oranger, hamamélis, etc...) ou dans celles qui ont une action antispasmodique (persil, réglisse).

## ⇒ Les hétérosides

C'est une classe complexe qui regroupe plusieurs types de composants. Leur point commun est leur structure : un hétéroside est, en effet, constitué d'une partie sucrée (glucose, etc.) et d'une partie non sucrée (la génine) qui est le support de l'activité. Les flavonoïdes, les anthocyanosides et les saponosides constituent des groupes particuliers à l'intérieur de la classe des hétérosides.

## ⇒ Les huiles essentielles

C'est souvent à elles que les plantes doivent leur odeur. Les plantes aromatiques en contiennent beaucoup, mais aussi l'oranger amer, le clou de girofle, le serpolet, etc. Certaines de ces huiles essentielles (thym, romarin, giroflier), riches en phénols, ont un fort pouvoir antiseptique, qui empêche la prolifération des microbes et des bactéries. D'autres contiennent des agents anti-inflammatoires. Une huile essentielle peut comporter une centaine de constituants différents.

## ⇒ Les iridoïdes

Ce sont des dérivés monoterpéniques, présents souvent dans les plantes sous la forme d'hétérosides. Selon les cas, ils exercent différents effets : anti-inflammatoires (dans l'harpagophyton), sédatifs nerveux (dans la valériane), hypotenseurs (dans l'olivier).

## ⇒ Les minéraux

Sont particulièrement riches en minéraux des plantes comme la bourrache et le chiendent (potassium), la prêle (silice), le persil, l'ortie dioïque et le cresson (fer), l'ail (sélénium), etc.

## ⇒ Les mucilages

Ces substances visqueuses, composées de sucres et de polysaccharides qui absorbent l'eau, forment une masse gélatineuse. Celle-ci tapisse les parois des muqueuses, ce qui apaise irritations et inflammations.

Les plantes riches en mucilage (guimauve, mauve, ispaghul, psyllium, pensée sauvage, etc.) sont utilisées tout particulièrement pour les troubles respiratoires et les problèmes de transit intestinal.

## ⇒ Les saponosides

Ils se divisent en 2 groupes : les triterpènes et les stéroïdes. L'acide primalique de la primevère officinale, qui fluidifie les sécrétions bronchiques, appartient au premier groupe. Dans le second groupe, on trouve la ruscogénine du petit houx, qui possède une activité veinotonique.

## ⇒ Les tanins

Présents en plus ou moins grande quantité dans l'écorce des arbres, les tiges, les feuilles et les racines des plantes, ils exercent une action astringente sur les tissus cellulaires, en les contractant (on "tanne" le cuir pour en resserrer les pores) ; ce qui permet d'en éliminer l'eau, d'où leur effet diurétique. Leur action astringente s'exerce aussi sur les vaisseaux sanguins. Les tanins contribuent à la cicatrisation, aident à réduire l'inflammation et arrêtent les diarrhées. Sont riches en tanins la callune, le noyer, la ronce, la salicaire, la vergerette du Canada, etc.

## ⇒ Les vitamines

Elles sont présentes en plus ou moins grande quantité dans la plupart des plantes médicinales. Par exemple, cynorrhodon, persil, cassis contiennent des doses importantes de vitamine C. Les graines des plantes fournissent généralement une huile riche en vitamine E...





# L'important, c'est la dose...

L'association Nature et Environnement Brévinçois, nous a transmis l'article suivant, extrait du Moniteur des Pharmacies et des Laboratoires de Juillet 1983.

La phytothérapie n'est pas ce que croient beaucoup de personnes : c'est tout le contraire d'une science facile et M. Caudron met le public en garde contre les recettes diffusées par certains journaux et revues, qui recommandent parfois des doses invraisemblables. Il s'agit d'une science compliquée, qu'il importe de très bien connaître pour être à même de l'appliquer. Il nous semble qu'à l'instar de M. Caudron, le pharmacien d'officine devrait insister sur cet aspect auprès de ses clients.

Attention, par exemple, à ne pas confondre le genêt à balais, dont la fleur est diurétique (et dont la cueillette des rameaux, qui contient de la spartéine, est à déconseiller aux récoltants amateurs) avec le genêt d'Espagne, ornemental et très toxique. **Il faut aussi rappeler que non seulement la fleur, la tige, la racine, la graine d'une espèce végétale ont des effets médicaux distincts, mais que la forme d'utilisation est primordiale : telle plante ou telle partie de la plante agira mieux en poudre (comme l'uva ursi), en teinture-mère ou bien par son suc, son Huile Essentielle, son huile grasse... Certaines espèces, comme la pariétaire ou les crucifères, perdent leurs propriétés en séchant et doivent être employées fraîches.**

**Du mode de préparation dépend l'action :** par exemple, ne pas faire bouillir les fleurs de la Reine des Prés, car la vapeur entraîne l'acide salicylique qu'elles contiennent, mais les laisser infuser plusieurs heures. M. Caudron a

mis au point, pour le suc des plantes, un mode d'extraction qui conserve des substances actives perdues avec les anciens procédés et a également trouvé une nouvelle méthode de préparation des huiles grasses.

**Quand à la dose, elle est évidemment déterminante.** La pervenche, par exemple, n'est hypoglycémiant qu'au-dessous de cinq pour cent ; au-dessus de dix pour cent, elle est anti-laiteuse. Stimulante de la digestion, la petite centaurée, en excès, est vomitive. **Le fumeterre compte parmi ses nombreuses propriétés celle d'augmenter le taux de globules rouges dans le sang pendant huit jours, mais, si on la prend plus longtemps, elle a une action exactement inverse ;** on ne doit donc l'utiliser que par période, de façon intermittente (elle est par ailleurs, hypotensive, antispasmodique, antihistaminique, anti-inflammatoire, antisérotonine, dépurative...).

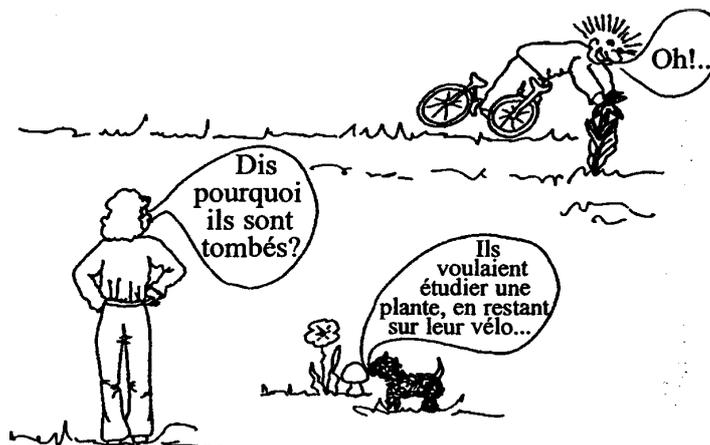
Enfin, fait curieux et encore inexpliqué, certaines plantes n'agissent bien que sur l'homme — c'est le cas du Sceau de Salomon, antidiabétique et actif contre les hématomes — tandis que d'autres n'ont d'effet que sur la femme — telle la ballote fétide, dont la tige feuillée, en teinture, est sédative et antispasmodique (utilisée avec succès par A. Caudron contre l'incontinence d'urine chez l'homme âgé, la teinture-mère de globulaire alypon est inactive chez la femme et l'enfant ; voir « Le Conseil par les Plantes », de F. Trotin et A. Caudron, édité par UTINOR).

La majorité des plantes employées

en phytothérapie sont des espèces qui poussent partout. Les végétaux sauvages sont préférables aux formes cultivées et M. Caudron a formé des "ramasseurs" qui non seulement cueillent les simples dans la campagne, mais encore vont débarrasser les jardins de « mauvaises herbes » fort utiles. Si toutefois l'on veut cultiver les plantes médicinales, il n'y faut procéder que sur de petites surfaces ; les grandes étendues favorisent la propagation des maladies de la flore. Proscrire également tout traitement chimique.

Et attention aux actions que les plantes exercent les unes sur les autres ! Elles rejettent des substances particulières dans le sol, soit par leurs racines, soit par leurs feuilles dont la pluie entraîne à terre les sécrétions et elles peuvent ainsi attirer ou repousser d'autres espèces.

Par exemple, l'armoise tue l'absinthe et le piloselle détruit tout ce qui l'entoure : elle excrète dans le sol des composés si nocifs qu'en trois ans elle se supprime elle-même. Le cassis favorise le développement de l'eucalyptus et le rend résistant au gel. Quant au géranium Robert, dont le suc est hypoglycémiant, il sait ce qu'il veut : quel que soit l'endroit du jardin où on l'a planté, il en est parti pour aller, parfois cent mètres plus loin, pousser parmi les labiés, dans la sauge et le serpolet, qui prennent une teinte originale en s'imprégnant de rouge d'anthocyane, principe hypoglycémiant du géranium Robert. Aujourd'hui, là où il veut faire pousser ce dernier, M. Caudron plante d'abord du Thym.





# Le Brin d'Herbe

## LES CHAMPIGNONS



- ▶ La détermination des champignons
- ▶ Dis ! Peut-on manger ?

---

BH 19 Page 19

---

BH 15 Page 21



Association loi 1901





# La détermination des champignons

Il n'est pas toujours facile, voire il est parfois impossible de mettre un nom sur un champignon, ... sans une pratique accrue sur le terrain en compagnie de mycologues. Pour vous guider, je vous rappelle que l'A.M.O. (Association Mycologique de l'Ouest) organise durant l'automne des sorties dans les forêts de la région.

Aujourd'hui, je vais humblement me contenter de vous proposer un petit jeu simple pour vous familiariser avec les espèces les plus communes que vous trouverez lors de vos balades en forêt. Mais pour cela, n'oubliez pas de vous munir d'une bouée ARGOS en cas de pluie trop abondante.

Les principaux caractères de classement pour les champignons à lames, hormis des caractères microscopiques, sont les suivants :

1 - la couleur de la partie fertile (c'est l'hyménium)

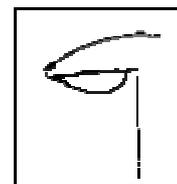
2 - la forme des lames, le fait qu'elles touchent plus ou moins le pied ou pas du tout (elles sont dites confluentes ou libres)

3 - la présence d'un anneau ou d'une volve.

Mais alors, c'est facile ! Penserez-vous ?

Eh ! Oui ! Ce le serait ... s'il n'y avait si souvent des exceptions (vous vous en doutiez, n'est-ce pas ?). Aussi, les tableaux ci-après ne sont-ils qu'une approche pour les espèces classiques à lames claires et à pied central.

Lames libres

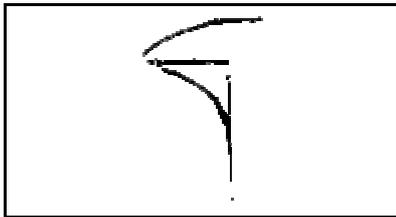


D'abord, un petit échauffement avec les champignons à pied central, à lames claires et libres.

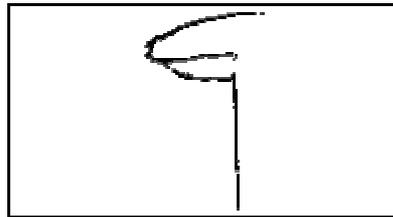
Caractère	Couleur de l'hyménium	Anneau	Volve	Genre
lames libres	Blanc	oui	oui ou non	Amanite
lames libres	Blanc	oui	non	Lépiote
lames libres	Rose	non	oui	Volvaire
lames libres sur bois mort	Rose	non	non	Plutée

Après ce petit échauffement, 1,2,3,amanite 1,2,3,lépiote, 1,2,3,volvaire, 1,2,3,plutée, 1,2,3,amanite, 1,2,3,lépiote, 1,2,3, ... Passons aux choses sérieuses avec les champignons à pied central, à lames claires et confluentes (celles qui touchent le pied).

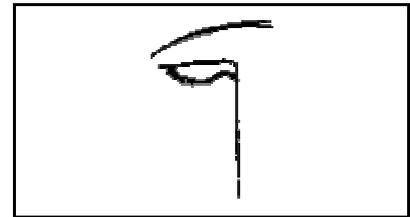
Lame confluyente  
dite décurrente



Lame confluyente  
dite adnée



Lame confluyente  
dite échancrée



Caractère	Couleur de l'hyménium	Anneau	Volve	Genre
Espèces charnues lames échancrées ou adnées	de Blanc à Jaune	non	non	Tricholome
Espèces peu charnues lames décurrentes ou adnées	Blanc	non	non	Oudemansiella, Mycène ...
En touffe lames adnées	Blanc	oui ou non	oui	Armillaire
lames décurrentes	Blanc	non	non	Clytocybe
Chapeau en entonnoir mat lames décurrentes	Blanc	non	non	Lépiste
lames épaisses plus ou moins décurrentes	Blanc	non	non	Hygrophore
lames faiblement décurrentes une sur deux ou une sur trois	Blanc	non	non	Lacaria, Marasme
lames adnées souvent fourchues chair cassante	de Blanc à Jaune	non	non	Russule
lames souvent décurrentes exudant du lait à la cassure	de Blanc à Orange	non	non	Lactaire
lames échancrées	Rose	non	non	Entolome

Bon ! Continuons l'échauffement, 1,2,3,tricholome 1,2,3,mycène, 1,2,3,armillaire, 1,2,3,clytocybe, 1,2,3,lépiste, 1,2,3,lépiste, 1,2,3,lépiste, ....

Question : Dis ! Alain ! Tu le ranges où le Phallus impudicus que tu avais mis dans la main de Nicole quand nous étions en Bretagne ? Et les bolets ? Et les cèpes ?

Réponse : *M'enfin ! L'exercice portait sur les champignons à lames !... Retourne donc à l'échauffement ...*

Bon ! D'accord ! Mais les girolles alors ?

Réponse : *Enfin une bonne question ! En fait, elles n'ont pas de lames car ce sont des plis.*

*Alain B.*





# Dis ! Peut-on manger ?

Une mise en garde sur les champignons considérés comme parfaitement comestibles et les toxiques traditionnels.

## ❑ Le Syndrome Phalloïdien : (Mortel)

Il enveloppe toutes les espèces contenant des amanitines. Il est susceptible de détruire les tissus du foie (hépatotoxicité). Outre le trio infernal "Phalloïde, Printanière, Vireuse", les Petites Lépiotes et les Galérines en contiennent.

## ❑ Le Syndrome Oréallien : (Mortel)

Les signes de l'intoxication sont très tardifs (5 à 7 jours) amenant la destruction des reins (néphrotoxicité). Les espèces concernées se limitent à 3 ou 4 sortes de cortinaires dans notre pays.

## ❑ Le Syndrome Muscarien :

Une première action grave mais non mortelle, une seconde hallucinogène, et enfin une troisième hypnotique et sédatrice.

## ❑ Les Hallucinogènes :

Un syndrome qui atteint le système nerveux (neurotoxicité). Les plus connus sont les psilocybes, un stupéfiant "haut de gamme", parfois utilisés dans les hôpitaux psychiatriques. Certaines espèces, comme l'ergot de seigle, causent des troubles pouvant aller jusqu'à la folie, voire la mort. L'ergot de seigle permettait d'obtenir le L.S.D.

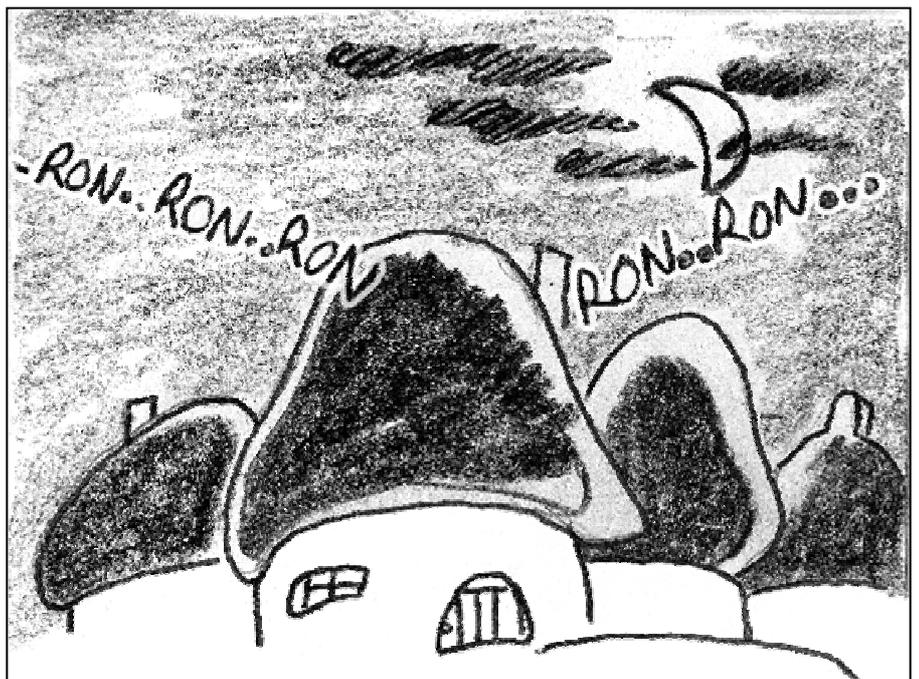
## ❑ Les Toxiques Inconstants :

Consommés sans inconvénients par de nombreuses personnes, ils peuvent causer des troubles plus ou moins graves chez d'autres.

- \* Les Gyromites parfois pris pour des Morilles,
- \* Les Paxilles enroulés (quelques accidents très graves ces dernières années).
- \* Les Armillaires couleur de Miel.
- \* Les Clitocybes nébuleux.

## ❑ Le Syndrome Coprinien :

Des comestibles au goût fort agréable mais à consommer sans alcool, car une série d'incidents (sans gravité) mais spectaculaires peuvent apparaître (rougeurs et accélérations cardiaques).



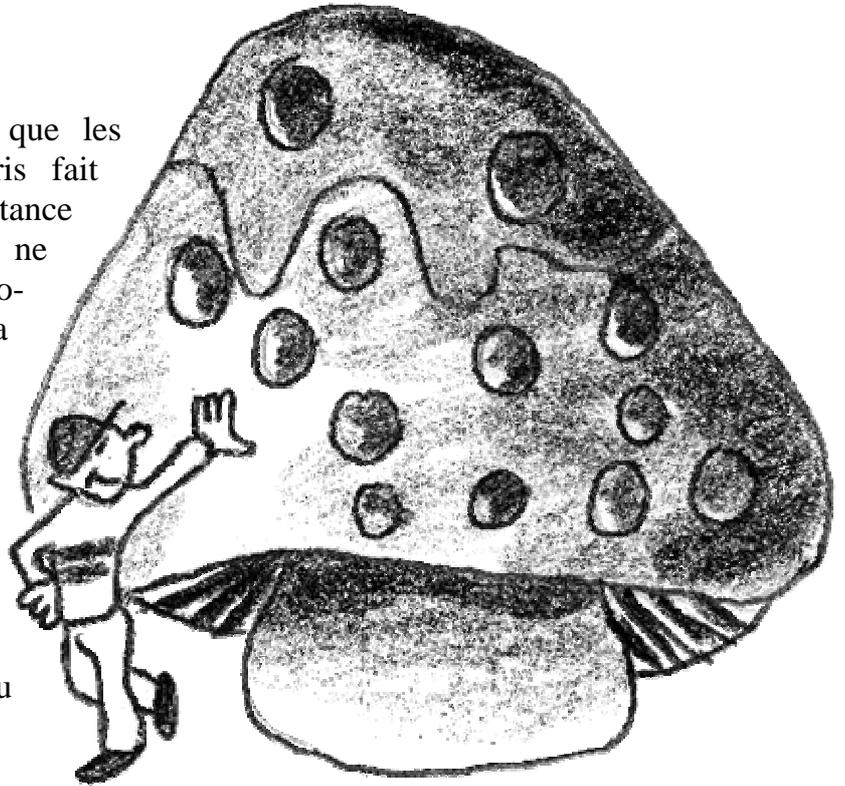
*Sortie champignons - Pensez à mettre vos réveils tôt...*

### ❑ Les Toxiques à Long Terme :

L. Giacomoni écrivait en 1989 que les agarics, dont le Champignon de Paris fait parti, contiennent une substance cancérigène, mais sa dangerosité ne semblerait pas supérieure à la nitrosamine des poissons fumés ou à la benzopyrène des viandes sur barbecue.

### ❑ Les Toxiques Crus :

Les Morilles, Bolets à pores rouges, Amanites rougissantes, Lépiotes (coulemelles) se sont souvent révélés nocifs à l'état cru ou mal cuits.



### ❑ Les Toxiques Induits :

Non présents à l'origine, mais introduits par l'homme par une pollution ou une contamination :

*À qui trouvera le champignon le plus gros !...*



- ① Les **métaux lourds** : le plomb, le mercure, le cadmium (essentiellement présents sur les bords de route).
- ② Les **pesticides, fongicides, herbicides** (présents dans les champs anciennement cultivés).
- ③ La **pollution radioactive** : le césium 137, l'argent 110; l'uranium.
- ④ Contamination par les **micro-organismes**. De simples règles de bon sens doivent suffire. Une consommation rapide et dans un état de fraîcheur très net. On voit trop souvent proposés à la vente de véritables amas de pourritures.

Alors! Bon appétit, mais pas de trop, trop souvent.

*A. B.*

---

## Bibliographie

- ❑ Cahiers Mycologiques Nantais n° 11 de Gilles Mabon
- ❑ Champignons Toxiques de Roger Heim





# Le Brin d'Herbe

## LES CONSEILS DU JARDINIER



► Le rouleau de papier	BH 0	Page 25
► Les semis	BH 1	Page 25
► Prolonger les floraisons	BH 2	Page 26
► Bouteilles à tout faire	BH 3	Page 26
► Le purin d'ortie	BH 4	Page 27
► Conseils pour les semis	BH 5	Page 27
► Repeupler son jardin	BH 6	Page 28
► Conseils avant l'hiver	BH 7	Page 29
► Un gîte clé en main	BH 7	Page 29
► La protection contre le gel	BH 12	Page 30

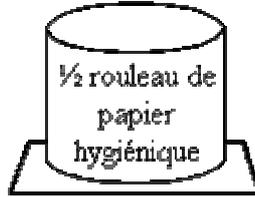






# Le rouleau de papier

Ne jeter plus vos rouleaux de papier hygiénique vides. Il suffira de les couper en deux, et d'y coller un petit morceau de carton (voir dessin). Le fond sera percé d'un trou pour la régulation de l'eau. Au printemps, ce petit godet sera rempli de terreau afin de pouvoir y mettre une graine qui germera au chaud, en attendant qu'il fasse meilleur au jardin.



Pour le repiquage, il ne sera pas nécessaire de dépoter. Il suffira de mettre directement en terre, plant et godet. En effet le carton est biodégradable, et les racines arriveront à le percer très facilement.

Les boîtes d'œufs en carton, découpées et percées, peuvent aussi servir de godets.



**Brin d'Herbe n° 0 – Hiver 96**

# Les semis

Pour les semis au chaud de tomates, poivrons, etc... il existe un contenant idéal, capable de concurrencer la plus sophistiquée des mini-serres : **le pot de fromage blanc**, type faisselle, récupéré.

La faisselle, percée pour l'égouttage du petit lait accueille le terreau. L'eau d'arrosage s'écoule ainsi dans le pot. Le couvercle transparent aide les graines à

germer en les maintenant au chaud et à l'humidité. Il est enlevé par la suite.

Il existe plusieurs tailles: les minis-pots suffisent pour un jeune plant. Les pots familiaux constituent un maxi godet dispensant tout repiquage jusqu'à la plantation au jardin.

*Revue Nature & Jardin - Janvier 1996*



**Brin d'Herbe n° 1 – Printemps 96**

## Prolongez les floraisons

La taille des fleurs fanées n'est pas une manie de jardinier soucieux de "propreté". C'est un geste essentiel qui force les plantes à émettre sans cesse de nouveaux boutons floraux. En effet, la raison d'être des fleurs est avant tout la perpétuation de l'espèce.

La production de nombreuses graines, bien grosses et riches en éléments nutritifs pour le futur embryon, mobilise une grande part de l'énergie de la plante.

Supprimez toute fleur fanée avant qu'elle n'arrive à ce stade. Le malheureux végétal se dépêchera de la remplacer par des "petites sœurs". Procéder très régulièrement, à l'occasion de chaque promenade au jardin.

*Revue Nature & Jardin - Juin 1996*



***Brin d'Herbe n° 2 – Été 96***

## Bouteilles à tout faire

La bouteille en plastique s'avère être un accessoire plein de ressources pour les jardiniers:

- ☞ Quelques trous dans le bouchon, et voilà un petit arrosoir: le plastique souple permet d'obtenir par pression des mains des petits jets assez précis.
- ☞ Un coup de cutter aux deux tiers de la bouteille, le goulot sans bouchon est retourné et enfoncé dans la partie basse, et avec quelques granulés de métaldéhyde, on obtient un excellent piège à limaces.

Les gastéropodes gloutons viendront s'y dessécher, sans risquer d'empoisonner leurs prédateurs. Les semis seront protégés sans que le sol soit pollué et le métaldéhyde restera plus longtemps actif à l'abri de la pluie.

- ☞ La transparence des bouteilles permet d'intéressantes observations sur l'enracinement des plantes ou la remontée de l'eau.

*Revue Les Quatre Saisons - Mars-avril 1996*



***Brin d'Herbe n° 3 – Automne 96***



# Le purin d'ortie

L'ortie, riche en fer et en azote, est un excellent engrais. Le purin d'ortie est préparé comme un infusion. Pour ne pas être piqué, les attraper à la base avec une paire de ciseau. Remplir un (vieux) seau de tiges, et feuilles d'orties. Afin de les "tasser", et de les "broyer" légèrement, je donne quelques coups de ciseaux. Recouvrir les orties d'eau bouillante. Couvrir et stocker pendant 8 à 10 jours dans un endroit aéré (garage, abris de jardin). Le nom de purin n'est pas volé.

Filter un litre de purin au fond de l'arrosoir, et compléter avec de l'eau.

Arroser au pied des plantes. Si une plante est pleine d'insectes (pucerons...), arroser légèrement ses feuilles, sans oublier les plantes voisines.

Recommencez immédiatement à préparer du purin pour la semaine suivante.

Personnellement, le seul traitement autorisé dans mon jardin est le purin d'ortie. Résultats: plusieurs potirons de plus de 10 Kg, des tomates à ne plus savoir quoi en faire, des poireaux pour tout l'hiver...



***Brin d'Herbe n° 4 – Hiver 97***

# Conseils pour les semis

- Il faut semer plus profond en été qu'au printemps, et plutôt en terre légère qu'en terre lourde.
- Si la terre est sèche, arroser quelques heures avant le semis, ou bien arroser le fond du sillon et refermer celui-ci avec de la terre sèche.
- Si la pluie menace, recouvrir la terre destinée au semis avec des cartons.
- Il est parfois utile, pour faciliter la levée, de faire gonfler les graines en les immergeant pendant 24 heures dans de l'eau tempérée. Les égoutter sur un papier absorbant avant d'être semées dans un sol non sec.



***Brin d'Herbe n° 5 – Printemps 97***

# Repeupler son jardin

Pour repeupler un jardin et lui rendre sa fonction vitale dans l'environnement, quelques règles simples sont à appliquer :

- Ne jamais intervenir directement sur un insecte sans savoir avec exactitude quels sont ses modes de vie spécifiques.
- Il faut toujours avoir présent à l'esprit que les insectes font partie de chaînes alimentaires complexes. Donc si on veut maintenir une grande variété d'espèces dans un jardin (herbivores, prédateurs, parasites), on doit leur offrir la plus grande variété possible de sources de nourriture.
- Pour permettre aux insectes figés dans l'immobilité de se protéger des éléments et des prédateurs, il faut penser à leur conserver supports et abris qui se déclinent de litière en sol meuble, d'anfractuosités dans les pierres et les écorces en tiges creuses, etc...
- Pour qu'un jardin accueille le maximum de variétés d'insectes, il faut avant tout respecter sa liberté et ne pas le travestir selon ses goûts et ses envies.
- Si votre jardin ne vous semble pas suffisamment riche en population d'invertébrés, il suffit de mettre en place une grande variété de milieux différents. Ce sont eux qui pourront, peu à peu, accueillir toutes sortes d'insectes symboles de vie.
- La diversité des plantes sur un même terrain conduit presque obligatoirement à la diversité encore plus grande d'invertébrés et d'insectes.
- Naturalistes et agronomes se rejoignent sur cette conclusion: c'est en favorisant la multiplication des lisières qu'il devient possible d'augmenter la variété d'un ensemble de milieux.
- Il faut éviter le syndrome du jardin "propre"!
- Loin des préjugés négatifs qui entourent certaines plantes, il convient de savoir reconnaître quelles sont celles qui peuvent être qualifiées d'espèces végétales clés pour les insectes. Elles sont à conserver ou à introduire en priorité au jardin.

*Extrait de: Les Insectes, Amis de nos Jardins - V. ALBOUY & J.P. DELFINO - Éditions Édisud Nature*



*Ruche Aztèque*





# Conseils avant l'hiver

Nous voici dans le dernier quart de l'année. Les travaux au jardin vont aller en se ralentissant. Il faut maintenant songer à l'hiver qui risque d'être rude. Soyons prévoyants.

Ce n'est pas parce que le potager se vide petit à petit, qu'il faut l'abandonner. Vos travaux d'hiver seront plus faciles à exécuter si vous continuez à l'entretenir.

N'attendez pas pour essayer de mettre votre motoculteur en route. Sortez-le de

son sommeil estival, et tirez sur le lanceur après avoir fait le plein. En cas de panne, précipitez-vous chez le réparateur avant qu'il ne soit débordé.

Rentrez votre tondeuse pour son sommeil hivernal, mais faites-lui d'abord une grande toilette: lavage complet et grattage, huile sur les parties métalliques, vidange du moteur, nettoyage de la bougie, etc...



*Brin d'Herbe n° 7 – Automne 97*

## Un gîte clé en main

Voici un abri simple à fabriquer qui servira utilement aux chrysope durant la morte saison :

- ① Découper le fond d'une bouteille en plastique;
- ② Enrouler à l'intérieur de la bouteille du carton ondulé, imprégné d'eau sucrée;



- ③ Passer un fil de fer dans le bas de la bouteille pour maintenir le carton;
- ④ Accrocher à un arbre, ouverture vers le bas.

Les chrysope attirées par le sucre, viendront y nicher.



*Brin d'Herbe n° 7 – Automne 97*

# La protection contre le gel

Pour remédier aux effets du froid, certaines précautions s'imposent. Les mesures à prendre dépendent des espèces.

- **Couvrir le sol:** Les gelées d'hiver durent plusieurs jours. Le sol gèle plus en profondeur que pendant les gelées de printemps. Ces gelées profondes sont plus destructrices car elles touchent les racines. En terrain argileux, les végétaux doivent être plus protégés qu'en terrain léger.

Poser, avant l'arrivée du gel, un paillage de compost, résidus de tonte ou engrais vert pour protéger plantes de bordure, bulbes et racines.

- **Préparer les plantations:** Planter les espèces vivaces près de la maison; Le chauffage augmente de quelques degrés la température des plates-bandes qui l'entourent. Les murs les protègent du vent.

Pour planter dans un sol argileux, creuser un trou. Le remplir avec la terre enlevée, mélangée à du terreau. Ajouter des cailloux pour faciliter le drainage. Arroser de façon modérée.

Les arbres de plantation récente sont fragiles. Protéger leur collet. Tasser la terre à leur pied pour y creuser une cuvette. La remplir de compost. Recouvrir d'herbe coupée ou de paille.

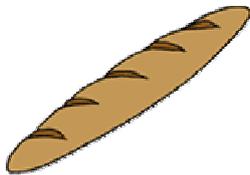
- **Pendant les grands froids:** Quand survient le froid, la végétation s'arrête. La température descend, la sève se fige et la plante semble gelée. Éviter alors de la manipuler. Pour sauver les plantes, les couvrir pendant les grands froids d'un voile de non-tissé. Éviter les plastiques étanches qui empêchent les plantes de respirer. La neige constitue un isolant efficace.





# Le Brin d'Herbe

## LE PAIN

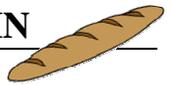


» Faire son levain	BH 0	Page 33
» Le levain entre deux fournées	BH 1	Page 33
» La veille de la fournée	BH 2	Page 34
» La fournée (1)	BH 3	Page 34
» La fournée (2)	BH 4	Page 35
» La chauffe et la cuisson	BH 5	Page 35
» La cuisson	BH 6	Page 36



Association loi 1901





## Faire son levain

Délayer deux tasses de farine, avec la même quantité d'eau tiède. Il est possible d'y ajouter une cuillère à soupe d'huile, et/ou une cuillère à soupe de miel pour apporter du "carburant" aux ferments. Ne surtout pas y mettre de sel; en effet le sel gêne la fermentation. Bien pétrir, jusqu'à ce que la pâte n'adhère plus aux doigts. Laisser reposer 2 à 4 jours, dans un bol, dans un endroit aéré sans courant d'air et à 20°C environ; surveiller le développement.

Retravailler cette pâte avec un peu d'eau tiède et de farine. Laisser à nouveau fermenter 1 à 3 jours.

En l'ouvrant, le levain doit être assez filandreux, avoir une odeur légèrement acide, et doit être résistant au toucher.

Dans les prochains numéros, des conseils sur: la qualité du blé, la farine, la conservation du levain, la cuisson, etc...



Brin d'Herbe n° 0 – Hiver 96

## Le levain entre deux fournées

Si le levain est placé dans un endroit aéré, sec et pas trop froid, il peut se conserver plus de huit jours. Mais pour plus de sécurité, il vaut mieux le surveiller, et tous les deux ou trois jours, le retravailler.

Retravailler son levain, consiste à enlever la croûte sèche, qui s'est formée dessus, en le délayant dans un peu d'eau tiède (un petit verre), puis à rajouter de la farine jusqu'à obtention d'une boule de pâte de la consistance de la pâte à pain.



Brin d'Herbe n° 1 – Printemps 96

# La veille de la fournée

## Le matin :

Le levain est un produit fragile à manipuler.

Il faudra y ajouter de l'eau avant d'y toucher.

Le mettre ensuite dans le "pétrin" (le transporter un minimum), ajouter ½ litre d'eau tiède (dans le métier, on dit: couler ½ litre), puis ajouter progressivement de la farine, en pétrissant. (la farine ne doit pas être trop froide; la sortir la veille et la mettre dans une pièce tempérée (plus de 20°C si possible)).

On pétrit tant que la pâte est élastique et jusqu'à ce qu'elle ne colle plus aux doigts. C'est le "*Levain de première*".

## Le Soir :

Ajouter un peu d'eau au levain.

Le crever avec les doigts, le délayer, compléter avec 2,5 litres d'eau tiède, puis ajouter la farine nécessaire (en boulangerie, on ne pèse pas la farine, on mesure seulement l'eau coulée). C'est le "Levain de seconde".

Le principe est de couler un volume d'eau égal à la moitié de celui qui sera utilisé pour pétrir la fournée (un peu moins si la température est vraiment forte, sinon le pain serait acide).



Brin d'Herbe n° 2 – Été 96

# La fournée (1)

Ne pas avoir peur de se lever de bonne heure; les levains naturels travaillent davantage dans les premières heures de la journée. Couler 6 litres d'eau tiède. Il faut obtenir une pâte à 26°C, température idéale pour le travail des ferments.

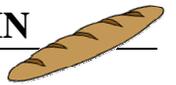
Ajouter une cuillerée à soupe de sel par litre d'eau, soit 270 g. Incorporer progressivement environ 10 Kg de farine.

Pour pétrir, enfoncer les deux mains sur les côtés, puis les retirer en soulevant la pâte. Le but est d'emprisonner le maximum d'air dans la pâte. Au bout d'un moment, la pâte ne doit plus coller aux mains tout en étant souple. Il est normal que l'on attrape une bonne suée. C'est à ce moment qu'il faut prélever le *chef* qui servira la prochaine fois.

La *première fermentation* se passe dans le pétrin pendant 1 à 4 heures à une température d'au moins 26°C.



Brin d'Herbe n° 3 – Automne 96



## La fournée (2)

La *première fermentation* se passe dans le pétrin pendant 1 à 4 heures à une température d'au moins 26°C.

Faire ensuite des boules dans des corbeilles en osier recouvertes d'un torchon. Il ne faut pas pétrir la pâte à cette occasion, mais manipuler la pâte avec précaution.



Brin d'Herbe n° 4 – Hiver 97

La *deuxième fermentation* doit se faire sans courant d'air. On peut recouvrir les pâtons d'un chiffon humide pour éviter la formation d'une croûte trop dure. Il faut que le four soit prêt lors de l'enfournement. Il est important que le pain finisse de pousser dans le four. S'il est trop avancé, il retombe à l'introduction dans le four. Il faut apprendre à estimer le moment où tout en ayant bien poussé, le pain doit être enfourné, pour exprimer alors toute sa force dans le four.

## La chauffe et la cuisson

Si on veut une chauffe rapide: bouleau et genêt si vous en disposez sont idéal. On peut aussi utiliser l'ajonc, les ronces, les épines noires et blanches, la bruyère arborescente, en fagots, associés ou non avec du bois fendu (les fagots chauffent plus vite, mais il faut toujours recharger le feu). Les anciens avaient un art certain pour chauffer un four avec très peu de bois. Le temps de chauffe est variable suivant le volume du four mais surtout suivant la nature du revêtement.

Quand l'intérieur du four est tout blanc (sous l'effet de la chaleur), il faut retirer les braises (et les mettre sur quelques pommes de terre). Un test de chaleur: introduire une feuille de papier journal: elle doit se consumer lentement. Si elle s'enflamme spontanément au bout de quelques secondes, le four est trop chaud, attendre avec la porte ouverte. Pour éviter la formation d'une croûte trop dure, il faut saturer le four en vapeur, en passant une "patouille" (*chiffon bien trempé fixé au bout d'un manche*) sur le sol du four (*ce qui permet de le nettoyer par la même occasion*).



Brin d'Herbe n° 5 – Printemps 97

# La cuisson

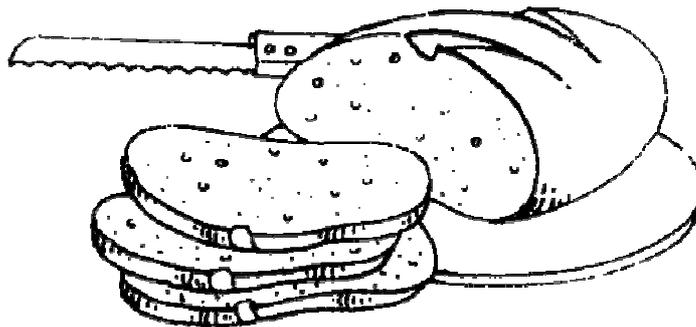
Si vous enfournez, utilisez une pelle bien farinée, retournez le contenu d'une corbeille dessus. Resserrez le poton si necessaire. "Coupez" alors le pain (surtout pas avant). La coupe est necessaire pour que le pain monte bien lors de la cuisson. La coupe se fait à la lame de rasoir; un couteau abîme le pain. Il faut proceder d'un geste rapide, en une seule incision, en enserrant la pote avec deux doigts en passant la lame entre, à plus d'un centimetre de profondeur.

Pour ne pas perdre de chaleur, refermer la porte après l'introduction de chaque pain (si necessaire se faire aider). Le temps de cuisson dépend du four et de sa chaleur: en general, entre 45 mn et 1h30 pour des pains de 2 Kg.

Pour s'assurer que la cuisson est terminee, sortez un pain et enfoncez une lame de couteau dedans; si elle ressort sans pote adherente, c'est que le pain est cuit... Sortez tous les pains, et retournez-les (pour qu'ils ne s'affaissent pas) et recouvrez d'une couverture. Plus ils se refroidissent lentement, moins ils se dessechent, et mieux ils se conservent.



*Brin d'Herbe n° 6 – Ete 97*





# Le Brin d'Herbe

## LE MIEL



▸ Le miel et la santé	BH 13 Page 39
▸ La propolis	BH 12 Page 39
▸ L'essaim	BH 14 Page 40
▸ La récolte du miel	BH 15 Page 40
▸ L'hivernage, stratégie de survie	BH 16 Page 41
▸ L'organisation de la ruche	BH 17 Page 41
▸ Les six missions de l'abeille	BH 17 Page 42
▸ Les différents modèles de ruches	BH 17 Page 43
▸ Les plantes mellifères	BH 18 Page 43
▸ Les piqûres : comment calmer la douleur ?	BH 19 Page 44
▸ « Tant va la ruche au Gaucho »	BH 21 Page 45



Association loi 1901





# Le miel et la santé

Il serait exagéré de lui attribuer toutes les vertus mais on peut le mettre en parallèle avec la pharmacopée scientifique moderne. Le miel n'est pas seulement une gourmandise, c'est aussi un médicament des plus naturels. C'est un produit énergétique de premier ordre grâce à sa forte proportion en glucides. Le miel est à la fois un produit de haute valeur alimentaire et thérapeutique, cette valeur dépend des constituants tels que vitamines oligo-éléments et diverses substances (flavonoïdes, antibiotique, antiseptique).



*Brin d'Herbe n° 13 – Printemps 99*

Par sa lévulose, c'est un tonique du cœur, il améliore la circulation myocardique, normalise la tension. C'est un bon désinfectant du foi. Il ne faut pas oublier son rôle dans la cicatrisation des plaies.

**Contre la toux** : on prescrira: 30 g de miel, 30 g d'huile, 30 g de rhum (1 à 3 cuillerée par jour).

**Grog au cidre** : Pour 1 litre de cidre, 300 g de miel, et un verre de rhum

« *Route du miel* » - Raoul Alphandéry  
Éditions Nathan – 1992

## La propolis

Elle est recueillie par les abeilles sur les bourgeons et écorces de certains végétaux (conifères, peupliers, l'aulne, le marronnier d'Inde, le bouleau, le prunier, le frêne, le chêne et l'orme).

C'est une substance visqueuse, sorte de ciment ou mastic dont l'abeille use pour construire des barrières de défense en arrière du trou d'envol et pour colmater fentes et fissures afin de rendre la ruche hermétique. C'est un produit très précieux pour la ruche. Son utilisation est très ancienne. Elle était connue et utilisée par les prêtres de l'Égypte antique.

Elle est très bien tolérée chez l'homme et n'entraîne, sauf exception rarissime, aucun incident.

❑ **Propriétés** : bactéricide, fongicide, anesthésique, anti-inflammatoire, cicatrisante.

❑ **En usage interne** : on utilise l'alcoolat pour les angines, laryngites, rhume, asthme, grippe, état fébrile, infections urinaires et intestinales.

❑ **En usage externe** : toute plaie, maladie de peau, cors au pied, verrues.

"*Les Thérapeutiques Naturelles*" par le Dr Yves Donadieu - Librairie Maloune Éditeurs



*Brin d'Herbe n° 12 – Hiver 99*

## L'essaim

Nous rentrons dans la saison de l'essaimage. La colonie possède encore des réserves de miel et de pollen de l'année précédente. La reine a déjà commencé sa ponte. Si les ouvrières s'aperçoivent que la ponte de la reine est insuffisante, peu en rapport avec le pollen qui reste dans la ruche et celui qu'elles récoltent, elles élèvent des cellules royales et essaient peu de temps après.

C'est la vieille reine qui regroupe une partie de la ruche pour former une nouvelle colonie. Elles s'agglutinent en grappe très serrée autour de leur reine. L'essaim est formé.



Elles se posent à proximité de leur ruche, sur une branche d'arbre, généralement entre 11h et 14h. Quelques éclaireuses partent à la recherche d'un nouveau logement. C'est à ce moment que l'apiculteur peut le ramasser, en mettant une caisse sous l'essaim, et en secouant la branche.

Dès que les abeilles sont installées dans leur nouvelle ruche, elles commencent à travailler, la reine pond, la colonie se développe, les butineuses amassent le nectar.

*Route du miel - Raoul Alphandéry - Éditions Nathan - 1992*



**Brin d'Herbe n° 14 – Été 99**

## La récolte du miel

Nous voici arrivés au moment de la récolte qui se situe vers la fin Août.

L'apiculteur va récolter le fruit du travail des abeilles, il doit procéder avec précaution, d'une part pour ne pas gêner la récolte, et d'autre part pour ne pas trop déranger les abeilles.

Il commence par désoperculer les rayons qu'il aura sortis de la ruche, c'est à dire qu'il enlève la couche de cire qui

enferme le miel.

Après cette opération les rayons seront mis dans l'extracteur.

Une fois vidés de leur miel, les cadres sont mis à lécher aux abeilles. Ils seront exposés à 500 mètres de la ruche.

Lorsque le miel est extrait, il sera mis en bidon et au repos quelques temps afin que les particules de cire qui ont traversées le tamis remontent à la surface. Le soutirage se fait quelques jours après, pour la mise en pots.

*Route du miel - Raoul Alphandéry - Éditions Nathan - 1992*



**Brin d'Herbe n° 15 – Automne 99**



# L'hivernage, stratégie de survie

En novembre, les arbres perdent leurs feuilles, le soleil se fait plus rare, les nuits sont plus longues que le jour. Le refroidissement de l'atmosphère s'accroît chaque jour.

Nos abeilles savent tout cela et ont pris leur quartier d'hiver ; elles se resserrent au centre de la ruche pour former une grappe qui ne devra pas être dérangée. Les abeilles solitaires hivernent à l'état de larves, de nymphes, parfois d'adultes

bien à l'abri dans la cache où elles réalisent leur développement ; elles ne la quittent qu'au printemps suivant pour recommencer un nouveau cycle de reproduction.

Même les colonies d'espèces sociales, comme les bourdons, guêpes ou frelons disparaissent en hiver et seules les reines fécondées survivent.

L'abeille mellifère, par contre, présente la particularité de passer l'hiver sous forme de colonies constituées de la reine et de plusieurs milliers d'ouvrières.

« L'abeille de France » - Novembre 1999



Brin d'Herbe n° 16 – Hiver 2000

# L'organisation de la ruche

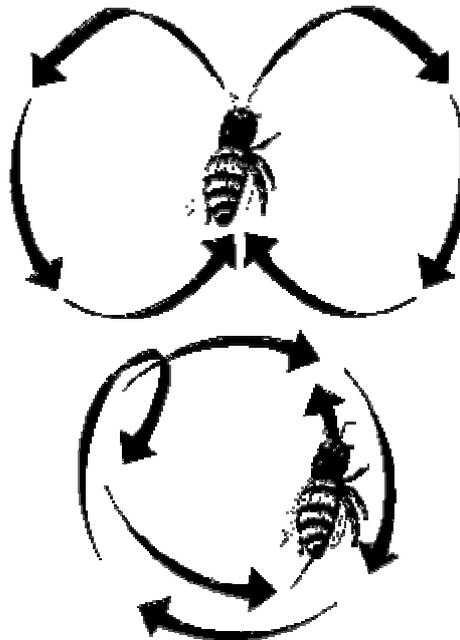
La ruche abrite jusqu'à 80 000 ouvrières en mai et juin, toutes sœurs et filles de la reine. Sa production annuelle peut atteindre 40 Kg de miel par an. C'est une grande entreprise familiale.

La responsable de cette entreprise est une dame que l'on appelle la reine. Elle a pour unique mission de pondre. Jour et nuit, à la belle saison, elle pond au rythme infernal mais nécessaire d'un œuf toutes les 30 secondes.

Quand une abeille découvre une prairie en fleurs et veut prévenir ses sœurs, elle ne fait pas de longs discours. Une petite danse suffit.

Elle attire les autres butineuses, offrant quelques gouttes de son nectar récolté. Puis, par un petit frémissement, elle décrit un huit dont l'inclinaison par rapport au soleil indique l'angle du vol qu'il faut maintenir. Plus la danse est rapide, plus la récolte s'annonce abondante. Les butineuses reçoivent le message et s'envolent séance tenante.

Texte et Dessin extraits de  
« L'abeille de France » - Février 2000



Brin d'Herbe n° 17 – Printemps 2000

# Les six missions de l'abeille

Au cours de sa courte vie, elle exerce tous les métiers de la ruche.

- ① Dès le premier jour : **Fée du Logis**. Nettoyeuse, elle est préposée au ménage et à la toilette de ses sœurs.
- ② Du 2<sup>ème</sup> au 11<sup>ème</sup> jour : **Dame Cantine**. Nourricière, elle distribue la gelée royale à toutes les larves qui donneront naissance aux jeunes abeilles et aux reines.
- ③ Du 12<sup>ème</sup> au 13<sup>ème</sup> jour : **Une climatisation collective**. Magasinière-Ventileuse, elle stocke le pollen et le nectar, elle bat des ailes pour maintenir une température constante de 30° à 35° dans la ruche. Ainsi l'eau contenue dans le nectar s'évapore en grande partie.
- ④ Du 14<sup>ème</sup> au 17<sup>ème</sup> jour : **Une architecte de génie**. Bâtisseuse, elle utilise ses glandes cirières pour construire les rayons. Elle assemble inlassablement l'une après l'autre, de fines lamelles de cire pour la construction des alvéoles.
- ⑤ Du 18<sup>ème</sup> au 21<sup>ème</sup> jour : **Agent de Sécurité**. Gardienne, elle communique grâce à ses antennes avec les abeilles qui entrent dans la ruche. Celles qui ne font pas partie de la colonie sont repoussées. Les voleuses de miel sont chassées à coup de dard.
- ⑥ À partir du 22<sup>ème</sup> jour : **À la conquête des fleurs**. Butineuse, elle part récolter le pollen et le nectar des fleurs pour la production du miel. Elle meurt quelques jours plus tard après avoir parcouru près de 700 Km.

Texte extrait de « L'abeille de France » - Février 2000



**Brin d'Herbe n° 17 – Printemps 2000**

## Lexique

**Nectar** : Liquide sucré qui perle à la base des pétales. Sert à l'élaboration du miel.

**Larves** : Stades de développement de l'abeille après l'éclosion de l'œuf.

**Alvéoles** : Construction de cire à 6 côtés où se trouvent le miel, le pollen et le couvain.

**Hausses** : sortes de demi-ruche qui reçoit les rayons récoltés par l'apiculteur.

**Rayons** : Bâtisses en cire dans un cadre de bois où les abeilles stockent le miel et le pollen.

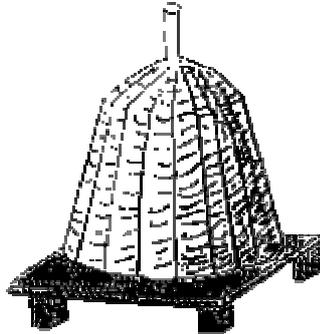


**Brin d'Herbe n° 17 – Printemps 2000**

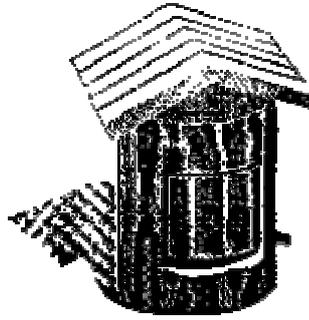


# Les différents modèles de ruches

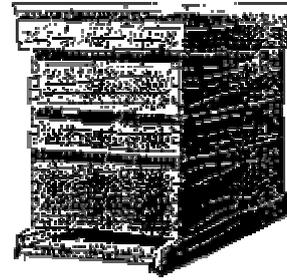
Ruche Paille



Ruche Tronc



Ruche Toit Plat



*Dessin extrait de « L'abeille de France » - Février 2000*



*Brin d'Herbe n° 17 – Printemps 2000*

## Les plantes mellifères

Papilionacées, labiées et tant d'autres, dévoilent pour leurs futures fiancées, les abeilles, leurs harmonies multicolores, séduisantes robes de noces. Cependant toutes les fleurs ne sont pas mellifères.

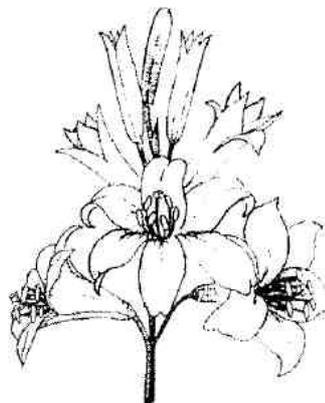
L'insecte répond à l'appel en fructifiant les anthères (partie supérieure de l'étamine des fleurs dans laquelle se forment les grains de pollen). Dès lors qu'elle est fécondée, la fleur s'ouvre au bonheur.

La nature a réparti avec une profusion et un désordre charmant, une diversité de formes de couleurs, de parfums. L'abeille a accompli son destin d'entremetteuse d'amour assurant la pérennité de la vie.

Grâce aux abeilles, dès que mars et avril apportent les premiers sourires, corolles et pistils s'ouvrent comme de pudiques vestales qui espèrent l'amour.

La fleur donne à l'insecte le meilleur d'elle-même et l'abeille sait merveilleusement tirer parti de cette riche offrande. Elle se fait boulangère pour pétrir le pollen, exquise farine qui deviendra le pain des berceaux, chimiste pour distiller le nectar, liqueur divine qui se transforme en or liquide.

*Route du miel - Raoul Alphandéry -  
Éditions Nathan - 1992*



*Brin d'Herbe n° 18 – Été 2000*

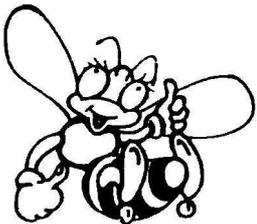
# Les piqûres: comment calmer la douleur ?

par Ed. GOUGH.

Vous connaissez le vieux traitement : piqûre d'abeille = vinaigre, piqûre de guêpe = ammoniaque.

Pourtant il semble que l'on ne s'en serve plus beaucoup, sans doute supplanté par le battage médiatique des puissants groupes pharmaceutiques.

Lorsque nous étions enfants, nous avons appris que le traitement contre les orties consistait à se frotter avec une feuille de Patience (*Rumex obtusifolia*). Les apiculteurs ont un équivalent pour les abeilles : se frotter à l'endroit de la piqûre avec une feuille de Mauve. Cela ne réussit pas toujours parce qu'il y a plusieurs sortes de mauves.



Au début des années 1980, l'université de Cardiff a mené des recherches sur l'efficacité de la mauve musquée (*Malva*

*moscata*) pour soulager l'effet des piqûres. *Malva moscata* est une plante vivace de 60 cm de haut qui pousse sur les talus secs ; fleurs roses en juillet-août ; fruits à pédoncule dressé. Il a fallu rechercher des apiculteurs volontaires, puis on leur a envoyé des graines qu'ils devaient planter eux-mêmes pour obtenir leurs propres plants. Ensuite, les feuilles devraient être employées sur les piqûres. On a ensuite rédigé un rapport sur leur efficacité :

\* 10% ont trouvé qu'ils ont ressenti un important soulagement mais il y a eu un peu d'enflure.

\* 12% ont ressenti une complète rémission de la douleur avec quelque enflure par la suite.

\* 76% ont éprouvé une rémission de la douleur complète et immédiate sans qu'il y ait enflure ou irritation par la suite.

*Voici les instructions qui accompagnaient les graines :*

① vous frottez immédiatement avec une feuille à l'endroit de la piqûre (après avoir retiré le dard)

② vous frottez avec de la teinture de feuilles de mauve. Ceci s'est révélé être beaucoup plus efficace que de frotter directement avec la feuille fraîche.

*Voici comment faire la teinture :*

a) faire tremper les feuilles de mauve musquée dans de l'alcool à brûler (*si, si !*) ou de l'alcool à 90°.

b) ajouter une cuillerée à soupe de vinaigre et une cuillerée à café de sel (pour aider à l'extraction des huiles essentielles).

c) filtrer le liquide au bout de deux semaines.

Pour ceux qui désireraient plus de détails botaniques, la recette se trouve dans la flore " Concise British Flora " de KEBLE Martin.

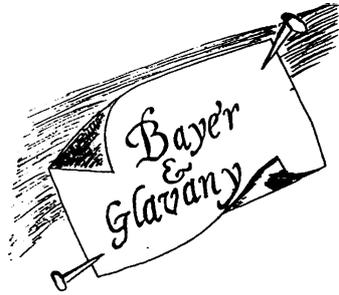
*L'Abeille de France*





# « Tant va la ruche au Gaucho »

Article extrait du « Canard Enchaîné » du 7 février 2001



**P**OURQUOI les abeilles disparaissent-elles ? Si l'on en croit les autorités, on n'en sait toujours rien. Voilà **deux ans** que l'usage du Gaucho, cet insecticide anti-pucerons fortement **soupçonné** par les apiculteurs d'**empoisonner** les abeilles, a été suspendu (uniquement sur **tournesol**) par Glavany. Durant ces deux années, des études ont été menées sur la nocivité du Gaucho, certaines par Bayer, et d'autres par des organismes de recherche publique (Cneva, Inra, CNRS).

Après s'être longuement gratté la tête sur les résultats de ces études, le ministre de l'agriculture vient d'en conclure qu'il ne fallait rien en conclure. Et qu'il fallait mener de nouvelles études, notamment en demandant à un « comité d'experts indépendants » une « enquête épidémiologique de grande envergure ». La meilleure manière de noyer le poisson ! Le Gaucho reste donc suspendu sur tournesol pour deux ans.

Du coup, voilà les apiculteurs ulcérés : cela fait cinq ans que leurs abeilles meurent et rien n'est réglé. Car non seulement le Gaucho reste autorisé sur 14 autres cultures (dont le maïs sur lequel butine l'abeille), et ce en parfaite contradiction avec le souhait récemment transmis par Voynet à Glavany, mais ils estiment que les études effectuées ont établi trois faits accablants justifiant l'interdiction définitive de l'insecticide :

primo l'imidaclopride, la molécule active du Gaucho, a des effets délétères à des doses infimes de 3 ppb (c'est-à-dire trois milliardièmes de grammes pour un gramme) et non 5000 ppb, comme l'affirmait Bayer ; deuzio, l'imidaclopride ne disparaît pas du tournesol au bout de 60 jours, comme le disait Bayer : il en reste encore dans la plante lors de la floraison (70-80 jours après le semis), donc dans le nectar et le pollen ; tertio, l'imidaclopride reste au moins deux ans dans les sols (là encore, beaucoup plus que ce qu'annonçait Bayer dans son dossier de demande d'homologation), et peut donc recontaminer de nouvelles cultures.

Mais ces arguments n'ont pas suffi à convaincre Glavany ni évidemment Bayer, dont le « marketing manager » Gérard Eyries affirme qu'ils ne prouvent aucunement la culpabilité du Gaucho, selon lui « *absolument sans danger et sans risque* » (et si Bayer n'a pas rendu publics les résultats de ses propres études, c'est pour « *ne pas alimenter la polémique* »).

Morale (provisoire) du feuilleton : en matière de « *pollution silencieuse* »<sup>(1)</sup>, c'est-à-dire chimique, difficilement perceptible et détectable, agissant à des doses infinitésimales, et offrant prise à tous les attermoissements, le principe de précaution, c'est pas du nougat !

**J.L. P.**

<sup>(1)</sup> Titre d'un excellent livre de Mohammed Larbi Bouguerra (PUF)







# Le Brin d'Herbe

## LES RECETTES

► Une bonne salade	BH 0	Page 49
► Le gâteau de l'amitié	BH 1	Page 49
► Le gâteau aux figes	BH 2	Page 50
► Le gâteau roulé	BH 3	Page 50
► Pudding d'ortie	BH 4	Page 51
► Bière d'ortie	BH 4	Page 51
► Confiture de cynorrhodons	BH 5	Page 52
► Le fromage blanc	BH 6	Page 52
► Blinis de blé noir aux épinards	BH 7	Page 53
► Pâté végétal	BH 8	Page 54
► Biscuit au miel	BH 12	Page 54
► Jets de houblon et pissenlit à l'œuf poché	BH 13	Page 55
► Petits pavés aux raisins secs	BH 14	Page 55
► Cake au thé Darjeeling	BH 16	Page 56
► Petits choux au fromage	BH 17	Page 56
► Tarte moelleuse aux pommes et au gingembre	BH 18	Page 57
► Gnocchis de tétragone	BH 2	Page 58
► Tarte à la tétragone	BH 2	Page 58
► Consommé à fleur de mauve	BH 7	Page 59
► Préparer un sirop	BH 3	Page 59



Association loi 1901





# Une bonne salade

*Une bonne salade, réalisée avec des ingrédients simples, et qui sont dans tous les jardins.*

Pour quatre personnes :

- ♦ **8 pommes de terre moyennes,**
- ♦ **1 betterave rouge (ou 2 petites),**
- ♦ **beaucoup de feuilles de pissenlit.**



*Brin d'Herbe n° 0 – Hiver 96*

Les pommes de terre doivent être cuites à l'eau, les betteraves rouges doivent également être cuites. Le pissenlit doit être lavé. Les pommes de terre, et les betteraves rouges, doivent être coupées en dés d'environ ½ centimètre de côté; le pissenlit peut être coupé en petits morceaux (d'1 centimètre de long, par exemple).

Mélanger le tout dans un saladier, et assaisonner copieusement.

# Le gâteau de l'amitié

*Ce gâteau mérite bien son nom. La tradition veut que l'on offre des morceaux de levain à ses amis pour qu'à leur tour, ils perpétuent la chaîne.*

Ce pain demande treize jours de préparation, dont trois pour le levain. Au bout, il y a assez de levain pour faire don de deux portions de levain, en garder une et en utiliser une. Il est impossible d'utiliser de la levure sèche.

1<sup>er</sup> jour:

Mélangez au levain, 100 g de sucre, 70 g de farine, et 12 cl de lait.

Mélangez bien, couvrez avec un linge humide, et laissez lever toute la nuit.

2<sup>ème</sup> jour:

Mélangez bien, et couvrez avec le linge humidifié.

3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> jour:

Humidifiez le linge.

5<sup>ème</sup> jour:

Mélangez 100 g de sucre, 70 g de farine, et 12 cl de lait. Pétrissez, couvrez avec un linge humide, et laissez lever toute la nuit

6<sup>ème</sup> jour:

Mélangez bien, et couvrez avec le linge humidifié.

7<sup>ème</sup>, 8<sup>ème</sup>, 9<sup>ème</sup> jour :

Humidifiez le linge.

10<sup>ème</sup> jour :

Mélangez et divisez en quatre.

Donnez deux portions, gardez-en une.

A la dernière, ajoutez: 200 g de sucre, 85 g de raisins secs, 280 g de farine, 11 cl d'huile, 60 g de noix, du sel, de la cannelle, 2 œufs battus, 2 pommes coupées en dés. Mettez dans un moule puis, au four préchauffé (180°C) pendant 30 à 40 minutes. Démoulez, et laissez refroidir.

*Le Grand Livre du Pain  
Linda Collister & Anthony Blake*



*Brin d'Herbe n° 1 – Printemps 96*

# Le gâteau aux figues

Ingrédients :

- ♦ 2 œufs
- ♦ 1 Yaourt à la grecque (150 g)
- ♦ 90 g de beurre
- ♦ 90 g de sucre roux
- ♦ 70 g de miel fondu
- ♦ 1 sachet de sucre vanillé
- ♦ 190 g de farine
- ♦ 1 sachet de levure
- ♦ 120 g de figues (~ 6)

Beurrer un moule à manqué. Dans un saladier, battre le beurre en pommade, y ajouter le sucre, puis les œufs, le yaourt, le miel, la farine et la levure en la tamisant. Ajouter les figues coupées en morceaux. Verser dans le moule, lisser la surface. Faire cuire  $\frac{3}{4}$  h à 1 h à four préchauffé thermostat 6-7.

Vérifier la cuisson avec un couteau. Laisser tiédir dans le moule puis démouler.

*Recette donnée gracieusement par Marie-Laure Erhel qui, à certaines occasions peut nous y faire goûter...*



Brin d'Herbe n° 2 – Été 96

# Le gâteau roulé

Ingrédients :

- ♦ 2 œufs
- ♦ 6 cuillerées à soupe de sucre;
- ♦ 5 cuillerées à soupe de farine;

Séparez les blancs des jaunes. Battez les jaunes avec le sucre pendant une dizaine de minutes, jusqu'à ce que le mélange devienne blanc et mousseux. Ajoutez ensuite cuillerée par cuillerée, la farine en tournant toujours dans le même sens, avec une spatule de bois. Ajoutez les blancs battus en neige très ferme.

Beurrez le couvercle en fer et carré d'une grande boîte de biscuits secs. Étendez-y la pâte et faites cuire à four moyen de 10 à 12 minutes en surveillant attentivement.

Démoulez rapidement sur un torchon humide. Saupoudrez de sucre cristallisé. Étendez ensuite une couche de confiture ou de crème.

Roulez le gâteau sur lui-même.

*La cuisine en famille  
S. Pennaforte - Édition Dargaud*



Brin d'Herbe n° 3 – Automne 96



# Pudding d'ortie

*Une savoureuse recette écossaise.*

Ingrédients :

- ♦ **4 litres ½ de sommités d'orties;**
- ♦ **2 poireaux;**
- ♦ **2 têtes de brocolis;**
- ♦ **110 g. de riz étuvé;**

Hacher finement les poireaux et les brocolis. Mettre tous les ingrédients dans un sac en mousseline, le fermer soigneusement et cuire le tout une demi heure dans l'eau bouillante. Égoutter; ouvrir le sac et servir avec une sauce.



*Brin d'Herbe n° 4 – Hiver 97*

# Bière d'ortie

Ingrédients :

- ♦ **9 litres d'eau froide;**
- ♦ **1 seau de sommités d'orties (lavées);**
- ♦ **4 poignées de fleurs de pissenlit;**
- ♦ **4 poignées de gaillet;**
- ♦ **60 g. de gingembre;**
- ♦ **2 tasses de sucre roux;**
- ♦ **30 g. de levure de bière;**

Faire bouillir tous les ingrédients, sauf le sucre et la levure, pendant un demi-heure, puis filtrer et jeter les plantes sur le compost. Ajouter le sucre et la levure et laisser fermenter sept heures au chaud. Écumer, ajouter une cuillère à dessert d'acide tartrique, mettre en bouteilles; boucher soigneusement et entreposer au frais. Un fois prête, cette agréable boisson rappelle la bière au gingembre, et était jadis utilisée comme remède contre les rhumatismes.



*Brin d'Herbe n° 4 – Hiver 97*

## Confiture de cynorrhodons

Ramasser beaucoup de fruits après les premières gelées, les laver, couper les extrémités, fendre en deux dans le sens de la longueur, retirer les grains (le fameux poil à gratter), laver une seconde fois.

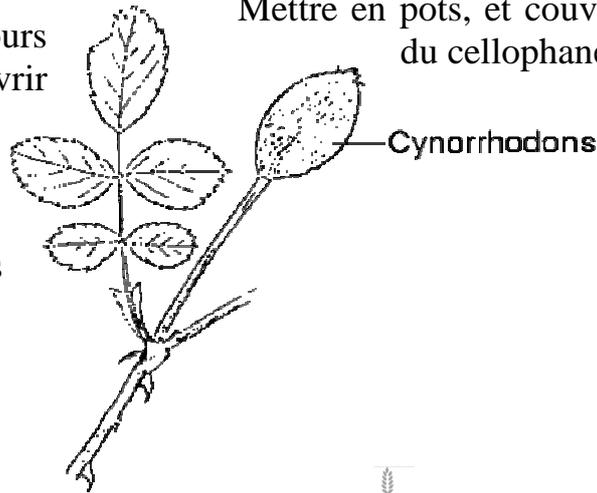
Mettre les fruits à macérer 5 jours dans du vin blanc (bien recouvrir les fruits avec le vin), remuer chaque jour.

Faire cuire 15 mn dans une bassine, ajouter au moins

½ litre d'eau bouillante par livre de fruit, laisser cuire à nouveau 15 mn.

Passer au moulin à légumes, peser, ajouter 2/3 de sucre, mélanger, amener à ébullition et laisser cuire 5 à 10 mn.

Mettre en pots, et couvrez à chaud avec du cellophane.



Eglantier



Brin d'Herbe n° 5 – Printemps 97

## Le fromage blanc

Faire soi-même son fromage blanc, n'est pas très difficile; il suffit d'être patient. Comptez un litre de lait par personne. Pour un maximum d'onctuosité, prenez le lait directement à la ferme; sinon prenez du lait cru entier...

Versez le lait dans un récipient en terre, ou en verre, couvrez d'un torchon (pour éviter les poussières), et attendez 2 à 3 jours.

La crème bouchant les espaces dans le torchon lors du filtrage, il est nécessaire d'écrémer. Si le petit lait et le fromage ne sont pas séparé, recouvrir et attendez encore 24 heures.

Terminez par le filtrage: dans la grande passoire, mettez un torchon et versez le tout dedans. Recouvrez, et selon votre goût, attendez encore ½ à 1 journée.

Mélangez la "crème" (du 3° §), le fromage, l'ail et la ciboulette. Faites cuire des pommes de terre en robe de chambre, et dégustez...



Brin d'Herbe n° 6 – Été 97



# Blinis de blé noir aux épinards

Ingrédients :

- ♦ 150 g de farine de sarrasin
- ♦ 100 g de farine de froment ou bise
- ♦ 3 œufs entiers et un jaune
- ♦ ¾ de litre de lait
- ♦ 50 g de beurre fondu
- ♦ 100 g de cantal râpé
- ♦ 2 gousses d'ail
- ♦ ½ kg d'épinards
- ♦ sel, poivre
- ♦ huile ou graisse de palme
- ♦ ½ verre d'eau

Préparez la pâte à crêpes : mélangez les deux farines, faites un puits au centre, ajoutez-y les œufs entiers et le jaune, une pincée de sel. Commencez à battre à partir du centre doucement pour ne pas faire de grumeaux. Versez un demi verre d'eau, puis le lait jusqu'à obtenir une consistance légèrement épaisse. Ajoutez le cantal râpé.

Lavez les épinards, essorez-les, hachez-les et mettez-les dans une casserole sans autre liquide que l'eau restée sur les feuilles. Laissez une bonne dizaine de minutes à feu doux. Ajoutez un peu de beurre ou d'huile, les gousses d'ail écrasées, salez, poivrez. Lorsqu'ils sont cuits et desséchés, laissez-les refroidir un peu, puis mélangez-les. Faites cuire des crêpes légèrement épaisses de chaque côté à feu pas trop fort, pour ne pas faire griller les épinards.

Vous pouvez, si vous le souhaitez, ajouter des petits lardons frits.

Ce plat est très agréable le soir avec une salade verte.

*Extrait des Quatre Saisons n°103 mars-avril 1997*



*Brin d'Herbe n° 7 – Automne 97*

## Pâté végétal

Ingrédients :

- ♦ 1 cuillère à soupe d'huile
- ♦ 500 g de champignons
- ♦ 400 g de carottes
- ♦ 50 g de farine
- ♦ 200 g oignons
- ♦ 80 g de gruyère
- ♦ 2 œufs
- ♦ 1/2 kg d'épinards
- ♦ 12 cl de lait
- ♦ ail, persil, thym
- ♦ 1 cuillère à soupe de gros sel

Dans 1 poêle, chauffer l'huile. Y faire revenir les oignons, ajouter les champignons coupés en petits morceaux, et les carottes râpées. Laisser cuire 30 minutes.

Ajouter les œufs entiers, la farine, le lait, les aromates, et terminer par le gruyère râpé. Mélanger bien.

Huiler un plat en terre. Y verser la préparation. Mettre au four très chaud (Th=10) pendant 30 minutes.

*Recette généreusement donnée par Marie-Annick.*



*Brin d'Herbe n° 8 – Hiver 98*

## Biscuit au miel

Ingrédients :

- ♦ 100 gr de miel,
- ♦ 100 gr de farine,
- ♦ 50 gr de beurre,
- ♦ 2/3 d'un sachet de levure,
- ♦ 1 œuf.

Préchauffer le four th. 4 (150°).

Beurrer un moule de 22 cm de diamètre et le chemiser de farine. Mettre à chauffer le miel dans une casserole et le retirer lorsqu'il est juste tiède. Mélanger avec le beurre puis ajouter l'œuf battu. Mettre dans une terrine la levure et la farine tamisée, puis y ajouter le mélange en remuant bien avec une spatule. Verser ensuite dans le moule.

Cuire 45 minutes.

Attendre 5 minutes avant de démouler et poser sur une grille.



*Brin d'Herbe n° 12 – Hiver 99*



# Jets de houblon et pissenlit à l'oeuf poché

Ingrédients pour 4 personnes :

- ♦ 200 gr de jets de Houblon
- ♦ 200 gr de Pissenlits,
- ♦ 4 œufs,
- ♦ Vinaigrette

Cuire les jets de Houblon, 5 minutes à l'eau salée, pocher les œufs, préparer le pissenlit.

Mettre le tout dans une assiette et arroser de vinaigrette (huile de noix, vinaigre, moutarde ancienne, sel).

Cette entrée peut être accompagnée de petites tranches de canard fumé.



*Brin d'Herbe n° 13 – Printemps 99*

# Petits pavés aux raisins secs

Ingrédients pour en faire une bonne dizaine :

- ♦ 50 gr de sucre en poudre,
- ♦ 2 cuillères à soupe de miel de Jacqueline et Bernard,
- ♦ 80 gr de matière grasse végétale,
- ♦ 230 gr de flocons d'avoine (cuisson rapide),
- ♦ 3 cuillères à soupe de cacao,
- ♦ 1 cuillère à café d'extrait de vanille,
- ♦ 30 gr de noix,
- ♦ 50 gr de raisins secs.

Mettre le sucre, le miel et la matière grasse dans une casserole, chauffer doucement jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Porter à ébullition, puis retirer du feu.

Ajouter les flocons d'avoine, le cacao, la vanille, les noix en petits morceaux et les raisins secs.

Mélanger.

Verser dans un moule beurré. Mettre au frigo.

Quand la pâte est ferme, découper en rectangles. Conserver dans une boîte hermétique.

*Marie-Annick*

N.B. - On peut mettre raisins secs, pruneaux, dattes, figues, abricots, ... au choix.

- Utiliser un moule non fragile, car on fait la découpe dedans.



*Brin d'Herbe n° 14 – Été 99*

# Cake au thé Darjeeling

Ingrédients pour 4 personnes:

- ♦ 2 œufs,
- ♦ 100 gr de farine,
- ♦ 60 gr de sucre,
- ♦ 1 cuillère à café de levure chimique,
- ♦ 100 gr de beurre,
- ♦ 10 gr de thé fort type darjeeling,
- ♦ 40 gr de miel liquide.

Préparer la pâte la veille :

Mélanger les œufs et le sucre, ajouter la farine et la levure.

Faire fondre le beurre à ébullition, ajouter le thé, laisser infuser 3 minutes hors du feu.

Passer le mélange beurre-thé au chinois, et l'incorporer à la préparation précédente; ajouter le miel liquide et mélanger.

Laisser reposer cette pâte toute la nuit.

Le lendemain, préchauffer le four à thermostat 5/6.

Verser la préparation dans un moule à cake et faire cuire 45 minutes.

*Marie-Annick*



***Brin d'Herbe n° 16 – Hiver 2000***

# Petits choux au fromage

*Pour accompagner un apéritif (et éviter toutes les cochonneries...) :*

Ingrédients :

- ♦ Farine : 150 gr.
- ♦ Eau : même volume que la farine
- ♦ Beurre : 75 gr.
- ♦ 3 oeufs
- ♦ gruyère râpé : 100 gr

Mettre le beurre à fondre avec l'eau. Attendre que cela bout bien.

Hors du feu, ajouter la farine, puis les œufs un à un. Bien brasser (la pâte est plutôt compacte).

Ajouter le gruyère râpé (ou autre fromage, cela peut être du chèvre en morceaux, du bleu...).

Préparer une plaque beurrée. Faire des petits tas (une trentaine).

Cuisson à four chaud ½ h.

Surveiller.

*Marie-Annick*



***Brin d'Herbe n° 17 – Printemps 2000***



# Tarte moelleuse aux pommes et au gingembre

Pour 6 personnes :

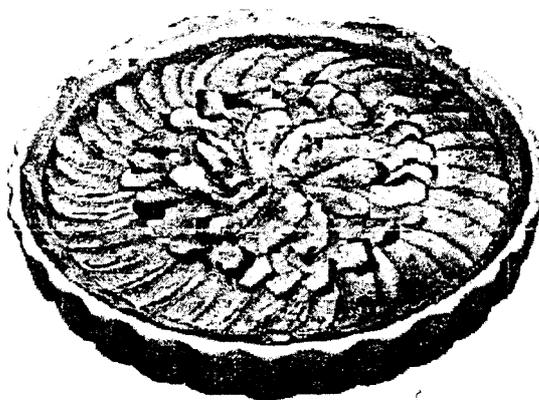
- ♦ 300 gr. de pâte Brisée,
- ♦ 1,2 Kg de pommes,
- ♦ le jus d'un demi-citron,
- ♦ 50 gr. de sucre,
- ♦ 1 cuil. à café de gingembre frais râpé,
- ♦ 3 cuil. à soupe de miel liquide,
- ♦ 20 gr. de beurre + 20 gr. pour le moule

Préparer la compote : peler 500 gr. de pommes, les couper et les mettre dans une casserole. Ajouter le jus de citron, la moitié du gingembre et le sucre. Faire cuire 30 minutes à couvert.

Etaler la pâte sur 3 mm d'épaisseur et garnir un moule à tarte beurré, puis mettre au frais pendant 30 minutes. Faire cuire à blanc cette pâte (recouverte de papier sulfurisé et de légumes secs ou petits cailloux) 15 minutes à 180°C.

Peler le reste des pommes et les trancher en fines lamelles. Garnir le fond de la tarte avec la compote, puis disposer les tranches de pommes en les faisant bien se chevaucher. Mettre au four pendant 30 minutes. Au cours de la cuisson, recouvrir légèrement avec le miel au gingembre.

Démouler dès la sortie du four et servir tiède accompagnée ou non de crème fraîche.



# Gnocchis de tétragone

Ingrédients :

- ♦ **1 Kg de feuilles de tétragone**
- ♦ **2 oeufs**
- ♦ **100 g de noix**
- ♦ **300 g de farine**
- ♦ **sel, coriandre, cumin**

Faites cuire les feuilles de Tétragone à l'eau ou à la vapeur. Réduisez-les en purée à travers un moulin à légumes et mélangez-y les oeufs battus, les noix, le sel, les épices et la farine pour obtenir une pâte très épaisse.

Remplissez d'eau une grande cocotte et mettez à feu vif. Lorsque l'eau bout à gros bouillons, salez-la et réduisez légèrement le feu.

À l'aide d'une cuillère, prenez des boules de pâte et laissez-les glisser délicatement dans l'eau. Elles tombent au fond puis remontent à la surface quand elles sont cuites (environ 10 min).

Ces gnocchis peuvent être placés dans un plat beurré, recouverts d'une sauce blanche légère et d'un peu de fromage râpé puis gratinés au four. Dégustez chaud.



***Brin d'Herbe n° 2 – Été 96***

# Tarte à la tétragone

Ingrédients :

- ♦ **250 g de pâte brisée**
- ♦ **300 g de feuilles de tétragone**
- ♦ **1 gros oignon**
- ♦ **4 œufs**
- ♦ **4 verres de lait**
- ♦ **sel, poivre**

Hachez les feuilles de Tétragone avec l'oignon.

Battez dans un saladier les oeufs et le lait. Salez et poivrez le mélange et incorporez-y la Tétragone hachée.

Versez la mixture sur le fond de tarte et faites cuire à four moyen ½ heure, ou jusqu'à ce que la tarte soit bien cuite.



***Brin d'Herbe n° 2 – Été 96***



# Consommé à fleur de mauve

(Extrait de « Les Grands classiques de la Cuisine sauvage » de Annie-Jeanne et Bernard Bertrand. Cet ouvrage présente d'autres préparations culinaires de la mauve).

Ingrédients:

- ♦ 2 poignées de fleurs de Mauve,
- ♦ 2 poignées de feuilles,
- ♦ 2 pommes de terre,
- ♦ crème fraîche,
- ♦ 2 oignons,
- ♦ 2 carottes,
- ♦ assaisonnement.

Faites fondre l'Oignon haché dans de l'huile, ajoutez les feuilles de Mauve, les Pommes de terre et les Carottes coupées. Faites cuire à petits bouillons 20 minutes. Mixez. Ajoutez alors les fleurs de Mauve et poursuivez la cuisson quelques minutes.

Au moment de servir, délayez la crème fraîche et ajoutez-la à cette soupe onctueuse à souhait.



*Brin d'Herbe n° 7 – Automne 97*

## Préparer un sirop

Généralités :

Le miel ou le sucre non raffiné permettent de conserver les infusions et les décoctions, et les sirops sont des remèdes idéaux contre la toux; le miel est particulièrement calmant. Sa saveur douce masque aussi le goût très déplaisant de certaines plantes. Les sirops peuvent également être utilisés pour parfumer les remèdes destinés aux enfants.

Dans la pratique :

Faire chauffer 50 cl. d'infusion ou de décoction standard (ou de jus, pour le plantain) dans une casserole. Ajouter 500 grammes de miel, ou de sucre non raffiné, et remuer sans arrêt jusqu'à ce qu'il soit dissous.

Laisser refroidir. Verser dans une bouteille en verre fumé. Fermer avec un bouchon de liège (les sirops fermentent et une bouteille à bouchon métallique à vis pourrait exploser).



*Brin d'Herbe n° 3 - Automne 96*



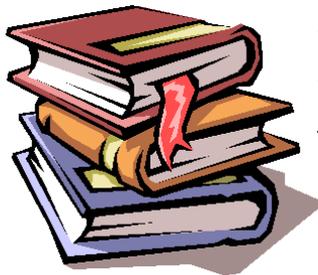


# Le Brin d'Herbe

## LIVRES, REVUES ET LITTERATURE

### Les livres

 La langue de bois suivie de Nique ta Botanique	BH 7	Page 63
 A la découverte des fruits sauvages	BH 8	Page 63
 Autrefois, la plante et l'enfant	BH 15	Page 64
 La botanique redécouverte	BH 16	Page 65
 Nantes, la cinquième saison Ses jardins, ses rues et ses floralies	BH 14	Page 66
 A fleurs de peaux	BH 17	Page 67
 La plus belle histoire des plantes	BH 18	Page 68
 Encyclopédie poétique et raisonnée des herbes	BH 19	Page 69
 L'année du jardinier	BH 20	Page 70
 Le jardin planétaire	BH 21	Page 71
 Fleurs sauvages des jardins	BH 22	Page 72
 Eloge de la plante	BH 23	Page 73
 Neblina de brumes et de senteurs	BH 24	Page 74
 Grains de vie, le monde merveilleux des graines	BH 25	Page 75

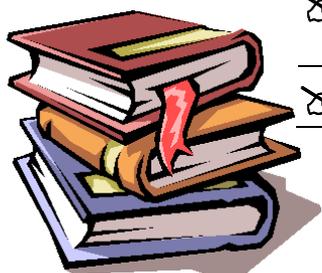


### Les revues

 EUREKA : Les encarts détachables	BH 7	Page 76
 POUR LA SCIENCE : « De la graine à la plante »	BH 17	Page 77
 PLANTES SAUVAGES	BH 18	Page 78

## Littérature et botanique

 Victor Hugo : « L'homme qui rit »	BH 15	Page 79
 Jean-Jacques Rousseau : « Les rêveries du promeneur solitaire »	BH 16	Page 81
 Henri Vincenot : « La billebaude »	BH 17	Page 82
 Claude Lévi-Strauss : « Tristes tropiques »	BH 18	Page 83
 Patrick Süskind : « Le Parfum »	BH 19	Page 83
 Emilie Carlès : « Une soupe aux herbes sauvages »	BH 24	Page 85
 Jacques Lacarrière : « La sourate de l'herbe »	BH 25	Page 86



## Poésie

 « Alexandre à Persepolis »	BH 20	Page 87
 « Alexandre à Persepolis » (suite)	BH 21	Page 88



## Les livres

📖 « **La langue de bois** » suivie de « **Nique ta Botanique** »

**Claude GUDIN**

*Éditions L'âge d'Homme - 1996 - 115 pages.*

Pour les amateurs de bons mots qui aiment pratiquer la rigolothérapie afin d'éviter les grands maux.

À lire à dose homéopathique ou pondérale suivant l'humeur.



Brin d'Herbe n° 7 – Automne 97

📖 « **A la découverte des fruits sauvages** »

**Éric VARLET**

*Éditions Sang de la Terre*

*3ème édition revue & complétée - 1995*

*Ouvrage de 183 Pages - Prix: 165 Francs;*

Jean Marie PELT écrit dans la préface: "dans l'état actuel de nos connaissances, l'ouvrage d'Éric VARLET est sans aucun doute ce que l'on fait de mieux en la matière".

En effet l'ouvrage est très complet, bien illustré et écrit simplement. Chaque fruit est présenté par une photo souvent complétée par un dessin. Chaque partie de la plante est décrite en détail. Trois rubriques complètent la description: "habitat", "comestibilité", "confusion".

À la fin de l'ouvrage, toutes les fleurs précédant les fruits sont photographiées, ainsi que les graines. Les feuilles sont dessinées en silhouette.

Il se termine par des recettes de Confiture.



Brin d'Herbe n° 8 – Hiver 98



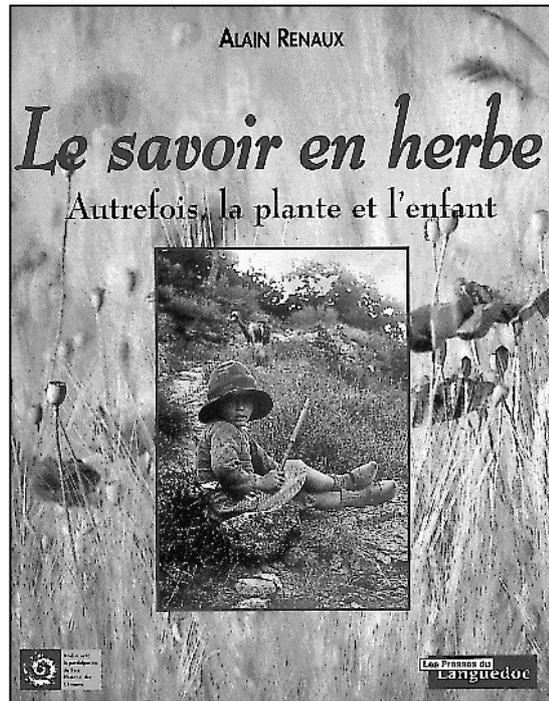
## « Autrefois, la plante et l'enfant »

Alain RENAUX

On n'imagine guère aujourd'hui tout ce qu'au début du siècle nos grands-parents, dans leur jeune âge, apprenaient en dehors de l'école. Au sein d'une société paysanne encore autarcique, où les activités de cueillette étaient essentielles, les enfants connaissaient dès sept ans, plusieurs dizaines de plantes et leurs vertus. Outre l'aide qu'ils apportaient pour la garde des animaux ou le jardinage, ils ramassaient les herbes utiles à la table, à la santé, aux bêtes ou à leurs propres jeux. C'est ce patrimoine humain et botanique ignoré de nos contemporains, qu'Alain Renaux a voulu sauver et pérenniser.

Au cours de longs entretiens, les anciens lui ont confié ce savoir qui s'acquerrait

sur le terrain et se transmettait de génération en génération. Au fil des pages et de toutes ces paroles singulières, on voit ainsi se dessiner un monde où la nature et l'homme faisaient corps.



Cet ouvrage, riche d'émotions et d'enseignements, nous restitue aussi l'univers cévenol d'autrefois, dans sa diversité. Avant que l'urbanisation des modes de vie ne la fasse disparaître, on retrouvera ici la réalité d'une France rurale où sont nos racines et nos rêves.

Près de cinq cents illustrations en couleur et noir et blanc (photos, cartes postales, dessins...) donnent à voir la flore, l'environnement et la vie quotidienne de cette époque.

Ethnobotaniste, Alain Renaux travaille au Centre d'écologie fonctionnelle et évolutive du CNRS de Montpellier depuis 1969. Après avoir été chef de programme des cultures expérimentales, il s'est orienté vers les relations de l'homme avec la nature, et plus particulièrement la dynamique des paysages. Auteur de nombreux articles dans des journaux et revues spécialisés, il fait partie de l'association des Journalistes et Écrivains pour la Nature et l'Écologie (JNE). Ses enquêtes, auprès des derniers témoins de la société rurale traditionnelle, ont abouti à la rédaction d'un mémoire pour l'obtention du diplôme d'études doctorales, au Muséum national d'histoire naturelle de Paris, mémoire qui est à la base de ce livre.





## « La botanique redécouverte »

Aline RAYNAL-ROQUES

Éditions BELIN/INRA

"... La botanique, science des plantes, ne saurait en effet se réduire au simple schéma de leur identification et de leur classement. L'individualité d'une espèce, comme ses affinités, a pour base sa structure, sa morphologie, qui résulte elle-même à la fois de processus morphogénétiques - donc largement physiologiques - et de l'évolution, en relation avec le milieu.

Ainsi s'enchaînent et s'interpénètrent des voies de recherche, des disciplines - morphologie, écologie, évolution, et autres - qui, au fur et à mesure de leur développement historique, sont devenues des sciences à part entière, avec leurs techniques, leurs méthodes de pensée, leur éthique, mais qui ne sauraient être dissociées les unes des autres, ni dissociées de la classification végétale. Que ce soit en écologie, en morphologie, en chimie végétale, il importe que les plantes soient connues et désignées de façon précise, c'est à dire selon les règles de la systématique.

Mme Raynal-Roques a le grand mérite de rassembler dans son ouvrage, accessible à tous, des

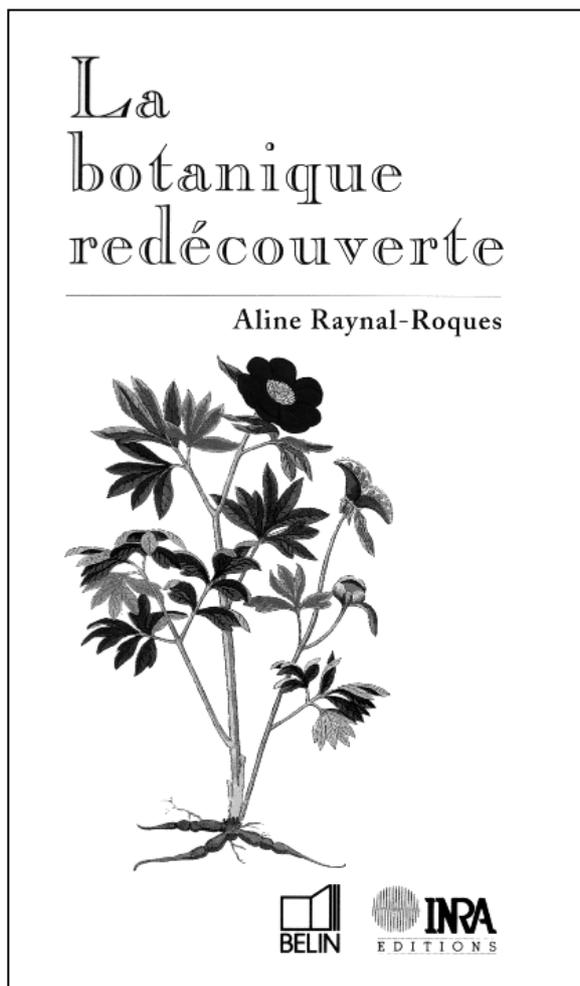
éléments souvent dispersés dans la littérature scientifique. Elle y ajoute des idées directrices, qui complètent le cadre ainsi tracé, et en reliant les divers aspects.

L'ouvrage évoque d'abord l'histoire de la connaissance des plantes, depuis son stade empirique, surtout utilitaire, jusqu'à la botanique actuelle, précise et structurée. C'est, peut-on dire, un historique de la pensée botanique à travers les âges.

Ainsi est amené un exposé sur les noms des plantes, depuis les terminologies usuelles jusqu'à la nomenclature et à la hiérarchie des unités systématiques. Le lecteur aperçoit ainsi la genèse de la botanique, et les

principes du travail du systématicien.

La classification botanique est ensuite présentée. Son aspect évolutif est souligné. Les structures successives réalisées au cours de l'évolution des végétaux illustrent leur sortie progressive du milieu aquatique où étaient confinées les plus anciennes plantes, et où le sont encore les groupes considérés comme les plus primitifs. Des caractères acquis - morphologiques et



anatomiques - ont permis la vie sur la terre ferme. Ainsi apparaît un aspect écologique de l'évolution végétale.

L'ouvrage constitue une heureuse synthèse. L'érudition de l'auteur, en bien des domaines, y apporte une note originale, contribuant à en rendre la lecture particulièrement agréable. Rappelons à ce propos les détails historiques (illustrés de dessins) concernant l'évolution de la connaissance des plantes, et la figuration de celles-ci dans l'art depuis l'Antiquité.

Pour conclure nous dirons que l'excellent ouvrage de Mme Raynal-Roques fait éminemment œuvre utile. Il donne un tableau synthétique de la science des plantes, et de ses implications, pratiques et théoriques. Accessibles à tous, bien que restant de haut niveau, il sera utile non seulement aux étudiants, mais encore à tous ceux qui s'intéressent à la biologie végétale, aux sciences de la vie, et aussi à la pensée scientifique en général. Indiscutablement, il mérite un brillant succès."

*Extraits de la préface  
Professeur R. SCHNELL*



**Brin d'Herbe n° 16 – Hiver 2000**



## « Nantes, la cinquième saison - ses jardins, ses rues et ses floralies »

**Yves COSSON** (Poésies) et **Jean RENAUDINEAU** (Textes et photos)

*Éditeur : Victor STANNE*

Nous vous invitons à "flâner" en parcourant les pages de ce livre édité à l'occasion des Floralies de Nantes.

C'est un livre pour le plaisir, les textes sont agréables à lire et les photos sont magnifiques.



**Brin d'Herbe n° 14 – Été 99**



## « A fleurs de peaux »

Corinne PEZARD et Alain TESSIER

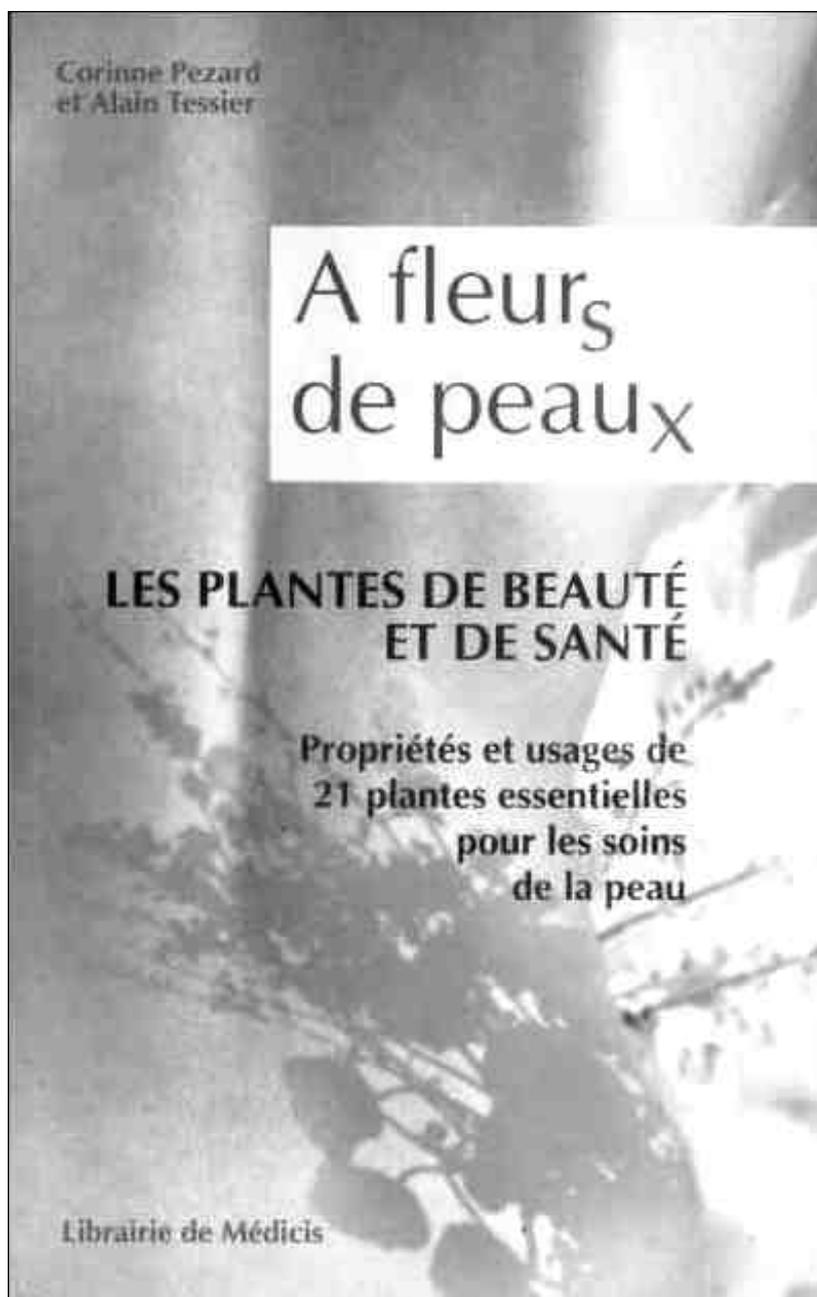
Éditions Librairie de Médecis

Réalité physiologique et sensibilité psychologique - à fleur de peau - stimulent les imaginations et les recherches, avec une mention particulière pour le recours à la nature, et tout particulièrement aux vertus, découvertes ou redécouvertes, de très nombreuses plantes.

La référence à telle ou telle d'entre elles, qualifiée de "bonne pour la peau" est de plus en plus mise en avant par les laboratoires et les entreprises pour la présentation et la promotion de leurs produits d'hygiène, de beauté et de santé.

Mais l'argument "plante" qui apparaît sur les conditionnements et dans la publicité, a besoin d'être explicité et validé, au risque d'être considéré comme accessoire ou exotique. La vocation de ce livre est ainsi de fournir des informations sérieuses et compréhensibles par tous pour, en quelque sorte, justifier et faire comprendre le choix de 21 plantes de la peau, parmi les plus fréquemment utilisées.

Cet ouvrage procède d'une double approche, favorisée par la culture et la personnalité des auteurs : Alain TESSIER, botaniste et pharmacogoniste, attaché à la connaissance scientifique des plantes et de leurs propriétés médicinales, et Corinne PEZARD, biologiste et journaliste, soucieuse de l'environnement (psychologique et pratique) et de la perception que chacun manifeste au sujet de sa propre peau.





## « La plus belle histoire des plantes »

**Jean-Marie PELT, Marcel MAZOYER, Théodore MONOD  
et Jacques GIRARDON** (journaliste interviewer)

Édition Seuil

L'Homme descend du singe, et le singe descend de l'arbre... La boutade n'est pas anodine. Même s'il nous est difficile de l'admettre, nos plus lointains ancêtres étaient assurément des plantes... De la première algue bleue au récent maïs transgénique, c'est cette grande épopée que l'on raconte ici.

Jean-Marie PELT retrace la conquête de la planète par les végétaux sauvages, de l'océan originel à l'adaptation à la terre ferme, avant de suivre les grandes migrations continentales.

Marcel MAZOYER nous promène des premières cultures néolithiques jusqu'aux organismes génétiquement modifiés, en passant par le jardin potager d'aujourd'hui, entièrement composé de plantes immigrées.

On suivra enfin Théodore MONOD sur la piste d'une fleur du désert, en s'interrogeant sur les dangers que l'Homme fait désormais courir à la végétation du globe... Qu'on se rassure, les plantes ont la vie dure.



**Brin d'Herbe n° 18 – Été 2000**



## « Encyclopédie poétique et raisonnée des herbes »

**Denise LE DANTEC**

Éditions BARTILLAT

" Travail unique, exceptionnel en son genre, ce livre constitue une œuvre considérable. L'herbe est décrite ici sous tous ses aspects : il y est question aussi bien des réalités botanique, alimentaire, pharmaceutique que de l'art, des plaisirs et de l'imaginaire de l'herbe...

Animée par un souci d'exhaustivité, Denise Le Dantec a rassemblé toutes ses connaissances sur le sujet. Ouvrage étonnant où la science côtoie la littérature, la médecine, l'érudition, le jeu ... "



Brin d'Herbe n° 19 – Automne 2000



## « L'année du jardinier »

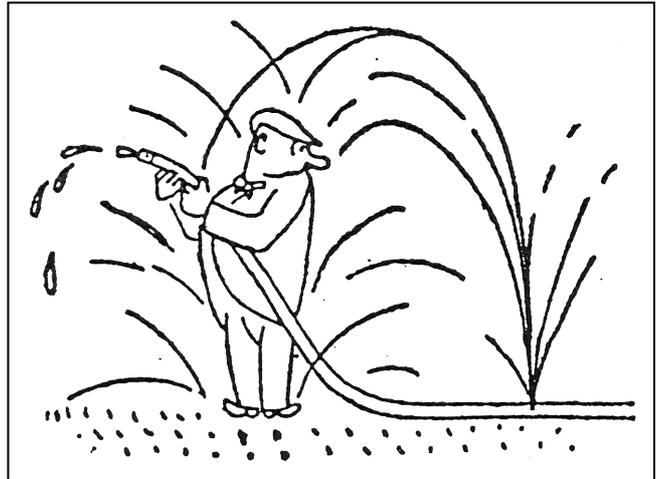
**Karel Capek**

Edition 10/18

Dessins de **Joseph Capek**

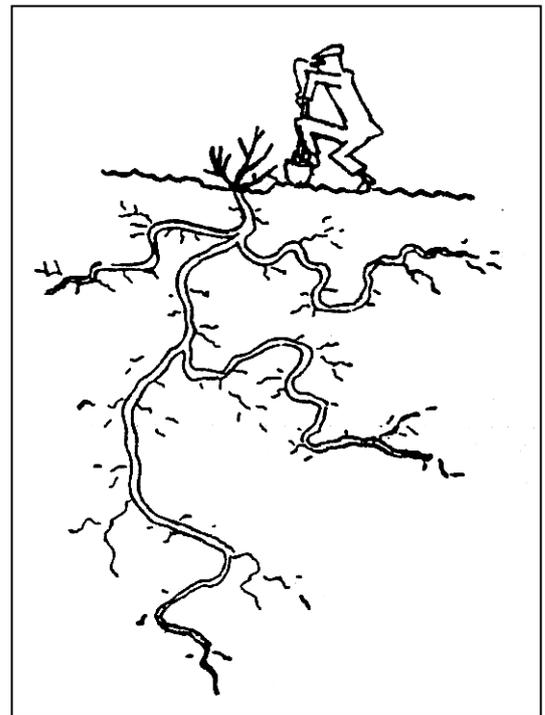
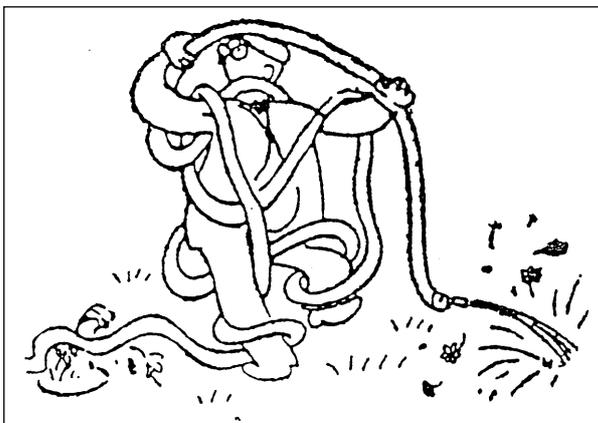
Karel Capek (écrivain tchèque) est "un amoureux passionné de jardins". La lecture de son almanach est "foisonnante de poésie et d'émotions".

"Car ce n'est pas de conseils qu'il est question ici. Mais bien de sensations, d'odeurs, d'amour des plantes. Dans le jardin de Capek, on ne s'ennuie jamais. Mieux, on s'amuse. L'auteur sait se moquer de lui et donc de nous..."



Pour preuve les dessins de son frère qui illustrent malicieusement son propos. De janvier à décembre, Capek nous propose une véritable promenade au paradis".

*Présentation de "Week-End - l'Express" (Bruxelles)*



*(Dessin paru dans le Brin d'Herbe n° 19)*





## « Le jardin planétaire - Réconcilier l'homme et la nature »

Gilles Clément

Edition « Le grand Livre du Mois »

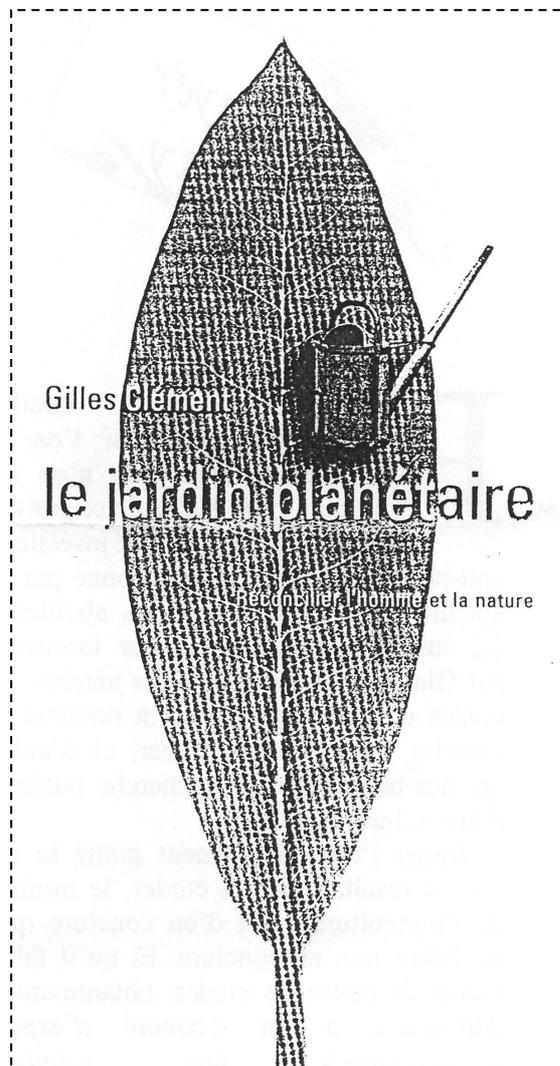
"Ensemble, nous décidons que la Terre est un seul et petit jardin". Cette proposition de Gilles Clément, initiateur du jardin en mouvement et du jardin planétaire, bouleverse, à l'aube du troisième millénaire, la réflexion sur l'homme et son environnement.

En embrassant la planète tout entière, enclos autonome et fragile, Gilles Clément appelle à mieux comprendre avant d'intervenir, à observer pour agir, à faire avec plutôt que contre la nature. Dans cette promenade, il nous entraîne au "Jardin des connaissances", où les sciences croisent l'art, l'imaginaire, les mythes et les légendes, dans un espace de verdure et de poésie. Diversité, mouvement, assemblage entre les êtres vivants : la nature offre les richesses de son paysage à l'homme-jardinier. A celui-ci d'organiser son territoire et d'y ménager la vie selon sa culture et à son échelle.

Prélever sans appauvrir, consommer sans dégrader, produire sans épuiser; vivre sans détruire, c'est possible. Le "Jardin des expériences" le raconte et dit comment le jardinier, citoyen planétaire, agit localement, au nom et en conscience de la planète.

Ingénieur agronome, mais aussi écrivain - auteur notamment du Jardin en mouvement; de Thomas et le voyageur et de La dernière pierre, Gilles Clément se veut avant tout jardinier. Le parc André Citroën (secteur sud) à Paris, le Domaine du Rayol dans le Var et l'île Derborence à Lille comptent parmi les dernières réalisations de ce paysagiste hors du commun qui partage son temps entre son agence parisienne, ses explorations du monde contemporain, sa maison et son jardin creusois.

Commissaire général de l'exposition « Le Jardin planétaire » à Paris, Gilles Clément en appelle à la « responsabilité du passager de la terre ».



Ouvrage édité à l'occasion de l'exposition "le Jardin planétaire" présentée à la Grande Halle de la Villette (de septembre 1999 à janvier 2000).

Gilles CLEMENT était le Commissaire général de cette exposition.





## « Fleurs sauvages des jardins »

Christian Bernard  
Edition du Rouergue

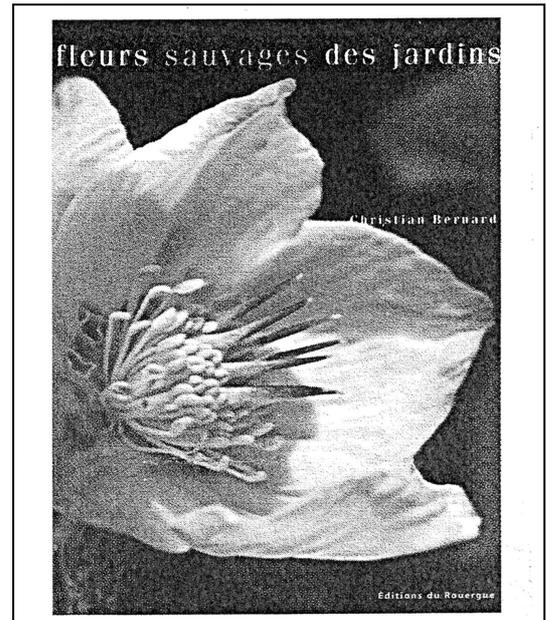
Ce livre est là pour réhabiliter ces fleurs, ces plantes que jusqu'à présent nous avons rejetées, arrachées, méprisées et pour montrer leur beauté, leur senteur, leur utilité, ce livre est là pour apprendre à les aimer.

Bien que le jardin soit en théorie un espace entretenu et domestiqué, tout un cortège d'espèces végétales, souvent jugées indésirables, cherche sans cesse à s'installer sans autorisation et à empiéter sur nos plates-bandes. Quel dommage d'ignorer ces fleurs sauvages des jardins, quand on ne les éradique pas purement et simplement, alors qu'elles recèlent de nombreuses richesses insoupçonnées. Ce livre nous invite à découvrir avec merveille ce formidable patrimoine vivant que forme la biodiversité de notre environnement, il nous apprend à mieux connaître cette multitude de fleurs sauvages qui peuple notre jardin au rythme des saisons.

Agrémenté de 320 photos en couleurs de l'auteur et de 304 dessins du Chanoine Coste, cet ouvrage est également d'un usage très pratique. Les descriptions illustrées contiennent, outre de précieuses informations scientifiques, les exigences écologiques de chacune de ces fleurs sauvages et apportent de précieux renseignements sur leur beauté, leurs qualités gustatives, leurs vertus thérapeutiques et pratiques. Le glossaire répertoriant ces quelques 340 espèces retenues permet au lecteur de se retrouver facilement dans ce livre qui régalerà tous les jardiniers en herbe ou confirmés.

Ce livre s'adresse aux amateurs de jardin et de la flore en général.

L'auteur : habitant au coeur des paysages grandioses des Causses, Christian Bernard est un botaniste renommé. Outre sa *Flore des Causses* publiée par la Société botanique du Centre-Ouest, il nous a déjà offert *Fleurs et paysages des Causses*, publié aux Editions du Rouergue.



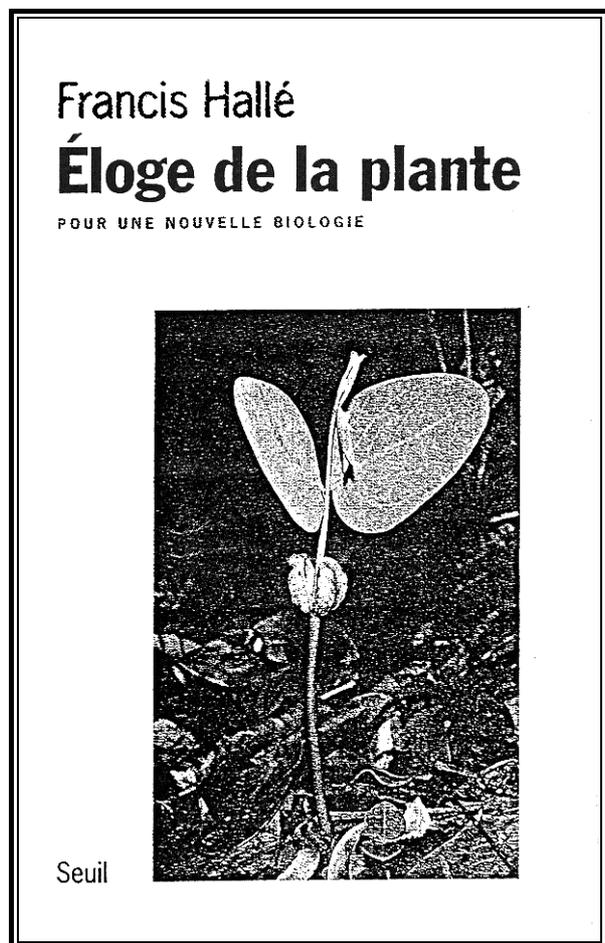


## « Éloge de la plante »

Francis Hallé

Edition du Seuil

Savons-nous vraiment ce qu'est une plante ?



Nos sciences naturelles, dominées par le modèle animal, méconnaissent les spécificités du monde végétal. C'est une vision neuve de ce monde, riche de surprises, que propose l'auteur, et qu'il illustre de sa main experte.

Souvent considérées comme une forme de vie inférieure, les plantes constituent pourtant un succès biologique qui vaut, ou même dépasse, celui des animaux ; mais notre vision 'zoocentrique' de la biologie nous empêche de le percevoir. Nous ne pourrions pas vivre sans les plantes, alors qu'elles n'ont pas besoin de nous.

*« Je rêve d'une botanique qui saurait se déterminer de façon autonome, selon ses propres règles, cessant d'être à la traîne derrière la physiologie animale ou humaine : prenant en compte la plante elle-même, comme une forme de vie originale, comme un modèle en matière d'autonomie et de restauration de l'environnement, elle pourrait retrouver sa place au coeur des sciences de la vie. Dans notre monde de fric, de frime, de pub, de bruit, de pollution et de brutalité, quel meilleur témoignage que celui des plantes, belles et utiles, discrètes et autonomes, silencieuses et d'une totale non-violence ? »*

Francis Hallé, professeur à l'Institut de botanique de l'université de Montpellier, est biologiste et botaniste, spécialiste de l'architecture des arbres et de l'écologie des forêts tropicales humides. Il dirige depuis 1986 les missions du " radeau des cimes » sur les canopées des forêts tropicales. Il a consacré aux Tropiques un précédent ouvrage, *Un monde sans hiver* (Seuil, 1993).





## « NEBLINA de brumes et de senteurs »

Jean-Philippe Beau-Douëzy, Michel Cambornac et Erik Sampers

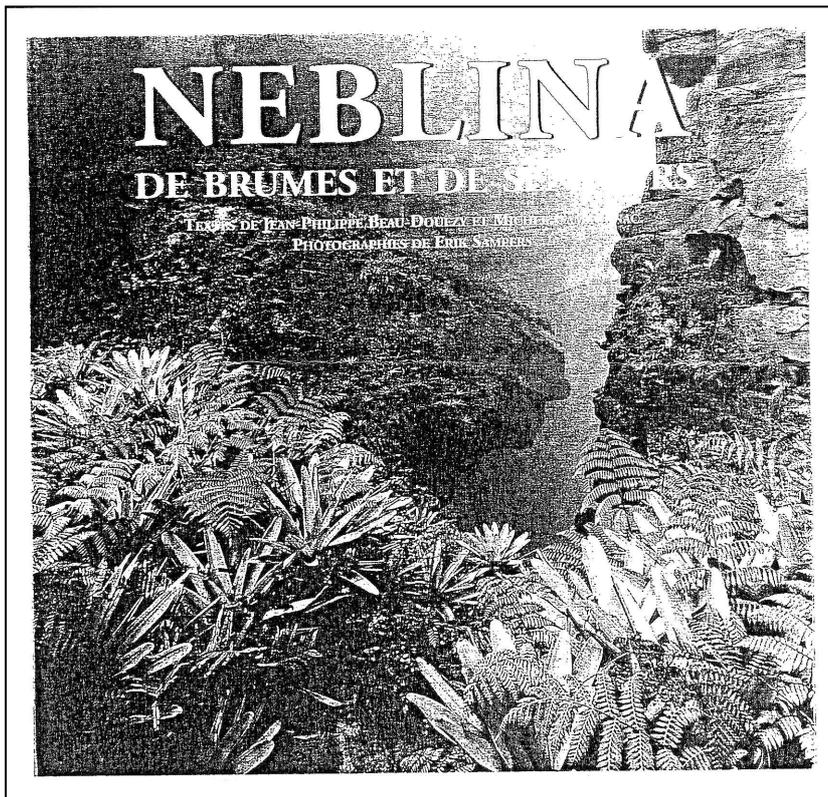
Edition de la Martinière

Au nord du Bassin amazonien, détonnantes montagnes vieilles de plus de 200 millions d'années dressent leurs sommets au-dessus des nuages. Culminant à 3014 mètres, le Pico da Neblina est la plus imprenable de ces forteresses de pierre et de végétation. Les obstacles naturels et les conditions climatiques qui entourent cette montagne mythique

en font un milieu unique où animaux et plantes ont continué une lente évolution.

En 1998, une expédition franco-américaine a voulu comprendre cette biodiversité et récolter les senteurs qui émanent des fleurs, mousses et plantes totalement inconnues. De ce voyage dans un autre monde, ce livre magnifique rapporte un témoignage inédit de la beauté étrange et saisissante de ce sanctuaire naturel, et s'engage pour défendre ces trésors menacés.

A propos de la récolte des senteurs, on y apprend notamment que ...



*« il est possible d'étudier sur le terrain l'odeur d'une fleur sans la toucher. Une nouvelle technique utilise une aiguille creuse contenant un adsorbant qui va enregistrer l'ébullition des molécules odorantes. La pointe de l'aiguille est localisée à l'emplacement choisi, le tout est placé sous une cloche de verre de protection. Les odeurs sont ensuite relâchées dans un appareil qui analyse et identifie chaque composant, chaque molécule. Certains composants peuvent se révéler 10, 20 voire 200 fois plus puissants que dans l'huile essentielle extraite de la même plante... »*





## « Grains de vie, le monde merveilleux des graines »

**Françoise Brenckmann**

Edition Arthaud

Françoise Brenckmann, docteur en biologie végétale, a travaillé pendant 6 ans comme chercheur en amélioration des plantes dans le domaine de l'horticulture. S'orientant ensuite vers la vulgarisation scientifique, elle a travaillé à l'exploratorium (musée des Sciences) de San Francisco.

Depuis 20 ans, elle a récolté des milliers de graines au cours de ses voyages. C'est sa passion pour ce monde minuscule qui l'a menée à la macrophotographie.



Ce très beau livre est une invitation à suivre la vie merveilleuse des graines. Les fleurs se font belles pour les insectes alors que leurs graines sont toutes petites et se cachent dans leurs fruits. Pourtant elles nous réservent la découverte d'un monde fascinant par leurs formes alambiquées ou épurées, leurs stratégies de dissémination élégantes ou 'machiavéliques', leurs systèmes de germination simples ou complexes...

Les plantes ne marchent pas, mais grâce à leurs graines, elles voyagent parfois très loin. Une

graine a un avenir immense devant elle : son destin est de germer et de donner une nouvelle plante qui donnera à son tour des graines. Les graines ont un pouvoir extraordinaire : celui de rester en vie ralentie de très nombreuses années, de résister aux conditions les plus adverses et de germer dès que possible.

Mais ce n'est pas tout... Les réserves que les plantes élaborent et concentrent dans leurs graines pour leur progéniture sont des composés végétaux très nutritifs pour la gent animale comme pour l'humanité. Et ce sont des graines qui sont à la base de l'alimentation humaine (blé, riz, maïs, millet...), et dès qu'elles sont cultivées, on les appelle semences...



## **Les revues**

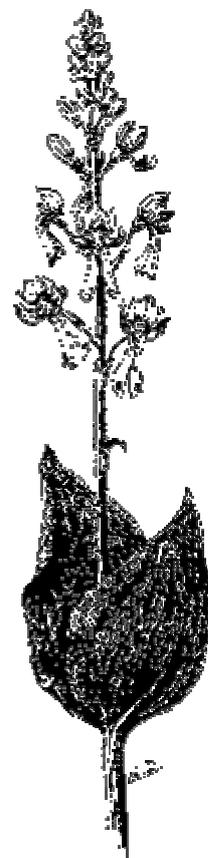


### **« Les encarts détachables de la revue EUREKA »**

*8 pages en couleur à chaque numéro (Prix: 25 F)*

① Numéro 22 de septembre 1997 consacré à la Photosynthèse: c'est à dire la transformation, grâce à la Chlorophylle de la lumière solaire en éléments nutritifs pour la plante.

② Numéro 20 de juin 1997: présentation des pollens, formes, propagation, résistance à travers les siècles...



*Listère ovale*



**Brin d'Herbe n° 7 – Automne 97**



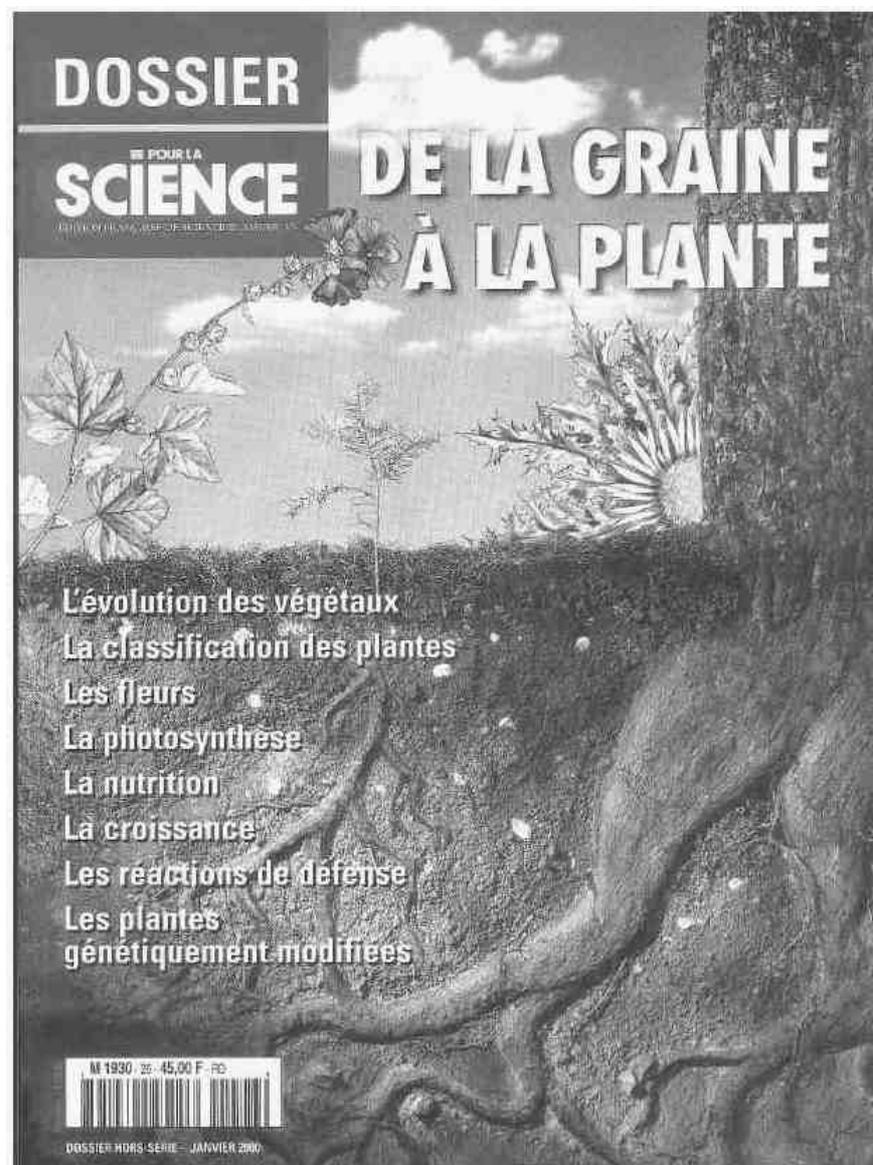
## « De la graine à la plante »

Dossier de "Pour la science"

Préfacé par Aline Raynal-Roques, ce dossier Hors-série présente trois grands thèmes : "Qu'est-ce qu'une plante ?", "La croissance et le développement", et "La survie et l'adaptation".

Tous les articles, sont largement illustrés, tout en couleur, avec de "grandes signatures" ...

Bref, très bien, à acheter absolument.



## « Plantes sauvages »

Témoin omniprésents de nos promenades, ancêtres de nos légumes, de nos fruits et de nos plantes ornementales, principes actifs de nos médicaments, ingrédients de nos produits de beauté, réservoir inépuisable d'arômes et de senteurs, de couleurs, plaisirs ineffables de nos sens, elles constituent un patrimoine inestimable. Elles occupent une place de choix dans la chaîne de la vie qui nous relie, nous les hommes, au reste de la planète.

Quoi de plus naturel que de leur consacrer un nouveau magazine ?

"Plantes Sauvages secrets et plaisirs" vous invitera chaque trimestre - chaque saison - à découvrir cet univers à la fois proche et insolite. Vous apprendrez à reconnaître les plantes des champs, des prairies, des montagnes et des bois, leurs vertus reconnues ou oubliées, les milieux et les régions où elles poussent. Vous rencontrerez ceux qui les cueillent, les protègent et les étudient. Professionnels ou amateurs regroupés en association, grands chefs étoilés ou botanistes, ils vous offriront, avec toute l'équipe de "Plantes Sauvages", leur passion de la nature en partage



**Brin d'Herbe n° 18 – Été 2000**



# Littérature et botanique

## ✍ « L'homme qui rit »

de **Victor Hugo**

(paru en 1869)

*Extrait*

" ... URSUS, médecin, guérissait, parce que ou quoique. Il pratiquait les aromates. Il était versé dans les simples. Il tirait parti de la profonde puissance qui est dans un tas de plantes dédaignées, la *coudre moissine*, la *bourdaine blanche*, le *hardeau*, la *mancienne*, la *bourg-épine*, la *viorne*, le *nerprun*. Il traitait la phtisie par la *rossolis*; il usait à propos des feuilles du *tithymale* qui arrachées par le bas sont un purgatif, et arrachées par le haut, sont un vomitif; il vous ôtait un mal de gorge au moyen de l'excroissance végétale dite oreille de juif; il savait quel est le jonc qui guérit le bœuf, et quelle est la menthe qui guérit le cheval; il était au fait des beautés et des bontés de l'herbe *mandragore* qui personne ne l'ignore, est homme et femme. Il avait des recettes. Il guérissait les brûlures avec de la laine de salamandre de laquelle Néron, au dire de Pline, avait une serviette. URSUS possédait une cornue et un matras, il faisait de la transmutation; il vendait des panacées. On contait de lui qu'il avait été jadis un peu enfermé à Bedlam, on lui avait fait l'honneur de le prendre pour un insensé, mais on l'avait relâché, s'apercevant qu'il n'était qu'un poète. "

Bien sûr, il ne faut pas prendre ce texte de Victor HUGO à la lettre, ni aux mots d'ailleurs, car entre deux maux, il faut choisir le moindre...

### Commentaires sur les noms des plantes citées :

#### ↳ **La coudre moissine :**

Je n'ai pas trouvé le nom de coudre dans des ouvrages citant les anciens noms des plantes. Y'a-t-il un rapport avec le coudrier (autre nom du noisetier)? Par contre, moissine est, d'après l'Encyclopédie LAROUSSE, un sarment cueilli avec la grappe pour maintenir la fraîcheur de celle-ci.

#### ↳ **La bourdaine blanche :**

Dans un ouvrage, elle est signalée comme : "*Aulne noir*" des vieux auteurs. Peut-on supposer que la bourdaine blanche est une autre plante? (son nom latin est *Rhamnus frangula*). La bourdaine et

le nerprun sont tous deux purgatifs (Ils appartiennent à la famille des *rhamnacées*).

#### ↳ **Le hardeau, la mancienne et la viorne :**

Dans la nomenclature actuelle on trouve la viorne obier (*Viburnum opulus*) et la viorne mancienne (*Viburnum lantana*).

Le hardeau ou bardeau est aussi un synonyme de viorne, sans doute de la mancienne.

#### ↳ **Le nerprun et la bourg-épine :**

Il s'agit très certainement de la même plante (d'après l'ouvrage de Valnet). Son nom latin actuel est *Rhamnus carthaticus*.

Il y a quelques années, une personne me présentait la fougère scolopendre comme une *panacée* et ce d'après les écrits d'Hildegarde de Bingen - moniale ayant vécu au 12<sup>ème</sup> siècle - je rétorquais à cette personne que nous n'avions aucune certitude que la plante nommée scolopendre au 12<sup>ème</sup> était la même que notre scolopendre du 20<sup>ème</sup> finissant; dans la nomenclature officielle, elle est appelée *Asplenium scolopendrium* ou *Phyllitis scolopendrium*. N'oublions pas qu'Hildegarde de Bingen s'exprimait aussi en latin, mais dans celui du 12<sup>ème</sup>, alors...

"Le choix des plantes elles-mêmes pose de multiples difficultés. L'une d'entre elles est d'identifier la plante correspondant exactement au nom que l'on trouve dans les textes du 9<sup>ème</sup> siècle. Si des descriptions et des dessins ont permis d'identifier la plupart des végétaux, il subsiste un certain nombre d'énigmes qui font toujours l'objet de discussions entre experts."

Extrait de "Plantes et Jardins du Moyen Âge"

### ↳ Le tithymale :

D'après J.F. Cazin, Euphorbe épurge *Euphorbia lathyris* L. ou *Tithymalus lathyris* Lam. Purgatif très violent (poison). L'huile obtenue à partir de ses graines est un purgatif plus doux.

Tithymale paraît être le nom générique des Euphorbes, puisque dans ce livre, un synonyme de *Euphorbia Relioscopia* (Euphorbe réveille matin) est *Tithymalus relioscopius*.

### ↳ La rossolis :

Il s'agit de la *Drosera rotundifolia* qui est un calmant de la toux; La phtisie étant l'ancienne dénomination de la tuberculose, l'usage de la *Drosera* peut se comprendre d'autant plus qu'elle a des propriétés antiseptiques.

### ↳ La mandragore :

*Atropa mandragora*. C'est avant tout un antispasmodique de la famille des *solanacées*. Pendant plusieurs siècles cette plante a été considérée comme magique, on lui attribuait un aspect mâle et un aspect femelle.

Marie-Laure & Gilbert

## Bibliographie

- " *Plantes et Jardins du Moyen-Âge*. " - Michel Cambornac - Éditions EDIPSO.
- " *Les Simples entre Nature et Société* " - Collectif d'auteurs - Éditions Études Populaires et Initiatives.
- " *Phytothérapie* " du Docteur Jean VALNET - Édition Le Livre de Poche Pratique
- " *La Médecine par les Plantes à travers les Âges* " - Loïc Girre - Éditions Ouest-France.
- " *Plantes et Pharmacie* " - Collectif d'auteurs - Éditions Société d'Histoire de la Pharmacie et Service des Espaces Verts de la Ville de Nantes (S.E.V.E.).
- " *Médecine Traditionnelle et Magique en Milieu Rural* " - Hugues Berton - Éditions Société d'Études et de Recherches des Survivances Traditionnelles (SEREST).
- " *Les Plantes Magiques et la Sorcellerie* " - Émile GILBERT Pharmacien - 1<sup>ère</sup> édition de 1899 réédité en 1980 par Gutenberg Reprints.
- " *Traité Pratique & Raisoné des Plantes Médicinales Indigènes* " - J.F. Cazin - Éditions de l'Envol 04300 MANE





## ✍ « Les rêveries du promeneur solitaire »

de **Jean-Jacques ROUSSEAU** (1712 - 1778)

Ce texte a été publié, après sa mort, en 1782

"Les plantes semblent avoir été semées avec profusion sur la Terre, comme les étoiles dans le Ciel, pour inviter l'homme, par l'attrait du plaisir et de la curiosité, à l'étude de la nature : mais les astres sont placés loin de nous, il faut des connaissances préliminaires, des instruments, des machines, de bien longues échelles, pour les atteindre et les rapprocher à notre portée. Les plantes y sont naturellement : elles naissent sous nos pieds, et dans nos mains pour ainsi dire ; et si la petitesse de leurs parties essentielles les dérober quelquefois à la simple vue, les instruments qui les y rendent sont d'un plus facile usage que ceux de l'astronomie. La botanique est l'étude d'un oisif et paresseux solitaire : une pointe et une loupe sont tout l'appareil dont il a besoin pour les observer. Il se promène, il erre librement d'un objet à l'autre ; il fait la revue de chaque fleur avec intérêt et curiosité ; et, sitôt qu'il commence à saisir les lois de leur structure, il goûte à les observer un plaisir sans peine, aussi vif que s'il lui en coûtait beaucoup. Il y a dans cette oiseuse occupation un charme qu'on ne sent que dans le plein calme des passions, mais qui suffit seul alors pour rendre la vie heureuse et douce ; mais sitôt qu'on y mêle un motif d'intérêt ou de vanité, soit pour remplir des places ou pour faire des livres, sitôt qu'on ne veut apprendre que pour instruire, qu'on n'herborise que pour devenir auteur ou professeur, tout ce doux charme s'évanouit, on ne voit plus dans les plantes que des instruments de nos passions, on ne trouve plus aucun plaisir dans leur étude, on ne veut plus

savoir, mais montrer qu'on sait, et dans les bois on n'est que sur le théâtre du monde, occupé du soin de s'y faire admirer ; ou bien, se bornant à la botanique de cabinet et de jardin tout au plus, au lieu d'observer les végétaux dans la nature, on ne s'occupe que de systèmes et de méthodes : matière éternelle de dispute, qui ne fait pas connaître une plante de plus et ne jette aucune véritable lumière sur l'histoire naturelle et le règne végétal. De là les haines, les jalousies, que la concurrence de célébrité excite chez les botanistes auteurs, autant et plus que chez les autres savants. En dénaturant cette aimable étude, ils la transplantent au milieu des villes et des académies, où elles ne dégèrent pas moins que les plantes exotiques dans les jardins des curieux.

Des dispositions bien différentes ont fait pour moi de cette étude une espèce de passion qui remplit le vide de toutes celles que je n'ai plus. Je gravis les rochers, les montagnes, je m'enfonce dans les vallons, dans les bois, pour me dérober, autant qu'il est possible, au souvenir des hommes et aux atteintes des méchants. Il me semble que sous les ombrages d'une forêt je suis oublié, libre et paisible, comme si je n'avais plus d'ennemis, ou que le feuillage des bois dût me garantir de leurs atteintes comme il les éloigne de mon souvenir."



 **« La billebaude »**

**Henri VINCENOT (1912)**

*Extrait*

"Cette guérisseuse, parlons-en : c'était la mère de mon grand-père, je l'ai dit et elle vivait chez lui"

...

"Quand elle disait que ces guérissements l'épuisait, elle ne mentait pas, notre vieille Nannette. Quand nous étions à l'herbe aux lapins le long de la rivière, elle me donnait le nom de toutes les herbes, de la vulgaire chicorée aux yeux bleus, jusqu'à la centaurée, l'aubépine et la bourdaine. A chacune de ces plantes elle me récitait une formule rythmée et rimée qui sans avoir l'air de rien, vous donnait ce qu'on appellerait aujourd'hui la posologie. Souvent même, cela se chantait sur un air de rengaine ou de psaume. Et quand sonnaient neuf heures au clocher de Sombernon, qu'on entend dans les trois cantons, parce qu'il est construit à six cents mètres d'altitude au

plus haut de la bourgade, elle se taisait brusquement, s'asseyait à l'ombre sous un grand parapluie bleu ouvert ; ses yeux se fermaient, ses lèvres se mettaient à trembler en marmottant. Elle s'abîmait dans une immobilité inquiétante : elle travaillait !

Elle travaillait pour la cousine Norine, aussi bien que pour le plus galeux des commis dévorés par la gigite, le vezou ou la bourbouille.

En quoi consistait ce travail, je ne le sus jamais, bien que je lui eusse demandé bien des fois. Elle répondait à mes questions par un silence grave et tétu, qui lui donnait une figure hiératique comme celles de notre jeu de tarots aux images si inquiétantes. Elle regardait dans le vide, les yeux écarquillés, les lèvres pincées. Et c'était là sa réponse."



***Brin d'Herbe n° 17 – Printemps 2000***



## 📖 « Tristes tropiques »

Claude Lévi-Strauss

Éditions PLON - Collection "Terre Humaine" - 1955

### Extrait

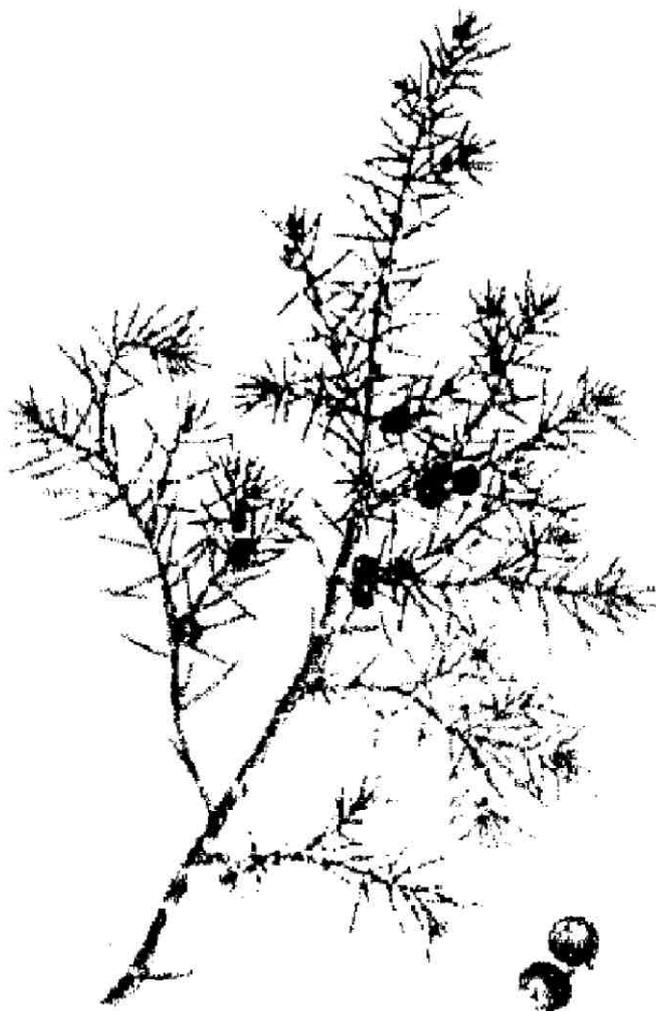
" ... C'est le moment, avant le prochain orage, d'accoster une berge où la forêt paraît un peu moins dense. On ouvre rapidement une petite clairière à l'aide du sabre d'abattis : *facão* ou *terçado* ; on inspecte les arbres ainsi dégagés pour voir s'il se trouve parmi eux le pau de novato, l'arbre du novice, ainsi nommé parce que le naïf qui y attacherait son hamac verrait se répandre sur lui une armée de fourmis rouges ; le pau d'alho, à l'odeur d'ail ; ou encore la *cannella merda*, dont le nom suffit. Peut-être aussi, avec de la chance, la *soveira* dont le tronc incisé en cercle déverse en

quelques minutes plus de lait qu'une vache, crémeux et mousseux, mais qui, absorbé cru, tapisse insidieusement la bouche d'une pellicule caoutchouteuse ; l'*araçá* au fruit violacé, gros comme une cerise, à la saveur de térébenthine accompagnée d'une acidité si légère que l'eau où on l'a écrasé paraît gazeuse : l'*ingá* aux cosses remplies d'un fin duvet sucré ; le *bacuri* qui est comme une poire volée aux vergers du Paradis ; enfin l'*assaï*, délice suprême dans la forêt, dont la décoction aussitôt absorbée forme un épais sirop framboisé mais qui, après une nuit, caille et devient fromage fruité et aigrelet.

... "

Le texte ci-dessus est tiré de la page 378. Bien d'autres passages de cet ouvrage sont relatifs aux végétaux ; Citons notamment la page 190, relative au maté.

Pour les amateurs de beaux textes, je vous invite à relire le paragraphe consacré au coucher du soleil (pages 68 à 75).



## « Le Parfum »

Patrick Süskind

Librairie Arthème Fayard. 1986

### Histoire d'un meurtrier

" Tandis que Baldini était encore à manipuler ses chandeliers sur la table, Grenouille se glissait déjà vers les recoins sombres de l'atelier, près des rayons pleins d'essences, d'huiles et d'extraits précieux, et, obéissant à son flair infailible, y choisissait les flacons qui lui étaient nécessaires. Il lui en fallait neuf : essence de fleur d'oranger, huile de limette, huiles d'oeillet et de rose, extraits de jasmin, de bergamote et de romarin, teinture de musc et baume de storax, qu'il eut vite fait de cueillir sur les rayons et de disposer sur le bord de la table. Enfin, il charria jusqu'au pied de la

table une bonbonne d'esprit-de-vin hautement concentré. Puis il se plaça derrière Baldini, qui était encore en train de disposer ses instruments avec une pointilleuse minutie, déplaçant légèrement tel récipient dans un sens, tel autre dans un autre, afin que tout se présentât dans la bonne vieille ordonnance traditionnelle et eût belle allure à la lumière des chandeliers, et il attendit, tremblant d'impatience, que le vieux s'écarte et lui laisse la place. "

### **Glossaire** (Larousse encyclopédique. édition 1992)

**Esprit-de-vin** : nom usuel de l'alcool.

**Esprits parfumés** : nom actuel des alcoolats, solutions de principes odorants dans l'alcool. (On les prépare en laissant macérer des fleurs, des fruits ou des plantes dans l'alcool, puis en distillant. On fait ainsi des esprits de fleurs d'oranger, de rose, d'oeillet, d'absinthe, de lavande, de mélisse, de menthe, d'angélique, etc. qui sont employés dans la fabrication des liqueurs).

**Baume** (lat. *balsamum*, gr. *balsamon*) : Substance odoriférante sécrétée par certaines plantes. (Les baumes sont des produits naturels d'origine végétale, caractérisés par leur odeur suave, leur solution partielle dans l'alcool, leur teneur en acide benzoïque ou cinnamique. Les principaux sont le benjoin, le baume de Tolu, le styrax).

**Storax** (syn. de styrax) : Arbrisseau à fleurs blanches des régions chaudes, qui fournit le benjoin (nom usuel : aliboufier ; type de la famille des styracacées ; ordre des ébénales).



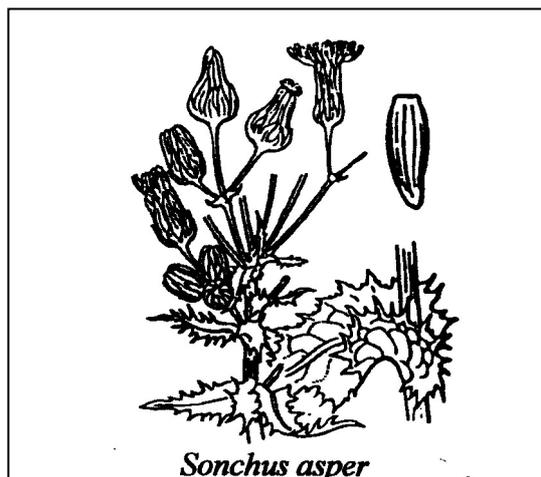


## 🗝 « Une soupe aux herbes sauvages »

Emilie Carlès

Editions Jean-Claude Simoëns - 1977

"Un peu plus tard, lorsque je descends pour faire une promenade, j'en profite pour cueillir des herbes qui me serviront à faire ma soupe aux herbes sauvages. Je n'ai pas besoin d'aller très loin. Je contourne Le Vivier et je marche dans les prés qui bordent La Clarée. Il suffit de se baisser. Ça, c'est du plantain et voilà de l'oseille sauvage, de la drouille, de l'ortie ou barbe à bouc, du pissenlit, de la doucette, un petit chardon des champs ou chonzio, une plante laiteuse 'le laichuron', du mille-feuilles, du chalabrei aux feuilles largement



*Sonchus asper*

dentelées, de la tétragone ou épinard sauvage, de la langue bogue, une feuille de sauge et un brin de ciboulette. A cela, j'ajoute une pointe d'ail, quelques pommes de terre ou une poignée de riz et j'obtiens une soupe onctueuse et délicieuse. Pour la réussir, ce qui importe, c'est de respecter les proportions. Il faut très peu d'herbes de chaque sorte afin qu'aucune ne remporte

sur les autres sinon la soupe risque d'être immangeable ou trop amère ou trop acide ou trop fade."

### Quelques explications sous forme d'hypothèses

⇒ **Drouille** : s'agit-il d'une plante herbacée ou d'un arbre ?

Dans le livre d'Alain RENAUX "*Le savoir en herbe - Autrefois, la plante et l'enfant*" (voir le Brin d'Herbe n° 15), on parle de "drouillo" : il s'agit de l'alisier en occitan (et plus spécialement dans les régions cévenoles). Or l'alisier est un arbre dont la pulpe des fruits (alises) est séchée et broyée avant d'être incorporée à la farine du pain. Il n'y a sans doute pas de rapport avec la drouille d'Emilie CARLES.

⇒ **Doucette** : il s'agit de la mâche (famille des valérianacées).

⇒ **Mille-feuilles** : il s'agit sans doute de l'Achillée mille-feuilles.

Dans son livre "*Le régal végétal*" François COUPLAN signale que : "les habitants du Haut-Pays Niçois en faisaient parfois des salades, en mélange avec d'autres plantes".

⇒ **Chalabrei** : ce mot reste une énigme pour nous. Emilie CARLES parlant de feuilles largement dentelées, s'agit-il d'un Sonchus ou d'un Crépis ? (La plupart d'entre eux sont comestibles).



## ☞ « La sourate de l'herbe »

Jacques Lacarrière

Editions Fayard

**Enfants de l'herbe. mais de quelle herbe ? Méditation et botanique ne font pas toujours bon ménage. Pourtant, le seul mot d'herbe - avec tous les sens, toutes les variétés qu'il implique - pourrait suffire à donner le vertige. J'ouvre un dictionnaire ou un livre**

Herbe à l'ambassadeur - herbe aux ânes - herbe à l'araignée - herbe à l'ail - herbe de Saint-Antoine - herbe bénie - herbe à la bière - herbe au beurre - herbe du bon Henri - herbe aux boucs - herbe britannique - herbe au bitume - herbe carrée - herbe des canaries - herbe au chantre - herbe aux chats - herbe à cinq côtes - herbe à cloques - herbe aux cerfs - herbe aux cent goûts - herbe de Charlemagne - herbe à cochon - herbe aux corneilles - herbe des chevaux - herbe aux chutes - herbe du cœur - herbe au coq - herbe à la coupure - herbe aux couronnes - herbe sans couture - herbe aux cuillers - herbe au diable - herbe aux dindons - herbe à dorer - herbe dragonne - herbe aux écouelles - herbe aux écus - herbe à l'esquinancie - herbe à éternuer - herbe aux femmes battues - herbe de Saint Fiacre - herbe au fic - herbe à foulon - herbe aux gueux - herbe de Guinée - herbe aux hémorroïdes - herbe de Saint Innocent - herbe de Saint Jacob - herbe à jaunir - herbe de Saint Jean - herbe de Saint Joseph - herbe des Juifs - herbe au lait - herbe à la laque - herbe à la fièvre - herbe à la gravelle - herbe à l'hirondelle - herbe aux mamelles - herbe à midi - herbe des magiciens - herbe à la manne - herbe à tous les maux - herbe marine - herbe à mille trous - herbe aux mites - herbe du mort - herbe de Notre-Dame - herbe aux oies - herbe à la ouate - herbe des pampas - herbe des panaris - herbe au pauvre homme - herbe aux perles - herbe aux poumons - herbe aux poux - herbe aux puces - herbe à Robert - herbe au scorbut - herbe aux sonnettes - herbe aux sorciers - herbe aux trachées - herbe aux teigneux - herbe de Sainte Thérèse - herbe de la Trinité - herbe du vent - herbe aux verrues - herbe aux vipères - herbe à la Vierge.

**Sans compter bien sûr l'herbe des champs, l'herbe des prés, l'herbe des berges, l'herbe des fossés, l'herbe des chemins peu fréquentés, l'herbe qui croît dans les cimetières, l'herbe qui envahit les allées d'un parc abandonné, l'herbe qui recouvre les temples, l'herbe qui pousse avec les pensées, l'herbe qui repousse après la fenaison, l'herbe fauchée, l'herbe froissée, l'herbe frôlée, l'herbe sèche, l'herbe rêche, l'herbe de ma colline.**

**Mais pour moi un seul mot s'associe véritablement au mot herbe, s'associe spontanément, essentiellement, c'est le mot : horizon. Horizon qui s'associe lui-même à errance et à nomadisme. Herbe-horizon du nomade en la steppe.**

**de botanique au mot *herbe* et je lis (une fois éliminés les dérivés du genre : herbier, herbage, herbacé, herbeux, herbu, herberie, herbivore, herbicide, herbicole, herboriste), je lis qu'on peut trouver dans la nature :**

**Herbe-voyage. Herbe-paysage. Herbe-dépassement. Herbe-dépassement. Herbe sédentaire, herbe nomade.**

**Herbe des transhumances. Herbe des translations. Herbe des transmigrations. Herbe des transformations. Herbe des transfigurations. Herbe des transsubstantiations. Herbe : source et estuaire de toute errance.**

[1] « Au sens premier du mot, sourate - de l'arabe *sura* - ne signifie rien d'autre que : verset ou chapitre. Mais l'usage qu'en firent, par le Coran, les disciples de Mohammad leur donna aussi à la longue le sens - ou la connotation - de : révélations, voix perçues, voix reçues de l'homme-dieu qui est en nous. Ici, plus modestement, j'emploie ce terme pour dire que ces textes sont nés de l'écoute attentive, instinctive aussi - et souvent émerveillée - de toutes les voix du monde environnant. »

**Jacques Lacarrière "sourates" Ed. Fayard**





# Poésie

## ☞ ALEXANDRE A PERSEPOLIS

*Au delà de L'Araxe où bourdonne le gromphe,  
Il regardait sans voir, l'orgueilleux Basileus,  
Au pied du granit rose où poudroyait le leuss,  
La blanche floraison des étoiles du romphe.*

*Accoudé sur l'Homère au coffret chrysogonphe,  
Revois-tu ta patrie, ô jeune fils de Zeus,  
La plaine ensoleillée où roule l'Enipeus  
Et le marbre doré des murailles de Gomphe ?*

*Non ! Le roi qu'a troublé l'ivresse de l'arak,  
Sur la terrasse où croît un grêle azedarac,  
Vers le ciel, ébloui du vol vibrant du gomphe,*

*Levant ses yeux rougis par l'orgie et le vin,  
Sentait monter en lui comme un amer levain  
L'invincible dégoût de l'éternel triomphe.*



extrait de la revue "Le Sauvage" - été 1980

Ce poème extrait de « L'histoire de la littérature » de Jean d'Ormesson (sans doute un poème écrit par son père diplomate) nous a été transmis par Mr Jamet de l'Association Nature et Environnement Brévinçois.

Voici le résultat de ses recherches de vocabulaire et des nôtres :

- ⇒ Araxe : fleuve d'Arménie
- ⇒ Gromphe : insecte proche de la libellule
- ⇒ Leuss : (mot allemand), s'écrit désormais loess, variété de limon, sans stratification, dont la fertilité est liée à la richesse on calcaire
- ⇒ Basileus : empereur perse
- ⇒ Coffret chrysogonphe : il s'agit sans doute d'un coffret où figurent des libellules dorées (khusos, en grec, signifie or, ☞ voir l'étymologie de la chrysanthème).
- ⇒ Quant à Homère, il s'agit vraisemblablement de sa statue.
- ⇒ Enipeus : fleuve
- ⇒ Gomphe : s'agit-il d'une ville ?
- ⇒ Arak : eau de vie tirée de divers produits
- ⇒ Azedarac : il s'agit du *Melia azedarach* de la famille des méliacées (appelé aussi "lilas de Perse). Il contient un principe insecticide et sert aussi à fabriquer des chapelets avec les noyaux de ses fruits. Plusieurs pieds de ce lilas de Perse ont été plantés au Jardin des Plantes de Nantes.

L'interprétation de ce curieux poème sera détaillée dans notre prochain Brin d'Herbe car au-delà des mots, on peut y trouver plusieurs sens.



## ☞ ALEXANDRE A PERSEPOLIS (Suite)

### ALEXANDRE à PERSEPOLIS

Au delà de l'Araxe où bourdonne le gromphe,  
Il regardait sans voir, l'orgueilleux Basileus,  
Au pied du granit rose où poudroyait le leuss,  
La blanche floraison des étoiles du romphe.

Accoudé sur l'Homère au coffret chrysogomphe,  
Revois-tu ta patrie, ô jeune fils de Zeus,  
La plaine ensoleillée où roule l'Enipeus  
Et le marbre doré des murailles de Gomphe ?

Non ! Le roi qu'a troublé l'ivresse de l'arak,  
Sur la terrasse où croît un grêle azedarac,  
Vers le ciel, ébloui du vol vibrant du gomphe,

Levant ses yeux rougis par l'orgie et le vin,  
Sentait monter en lui comme un amer levain  
L'invincible dégoût de l'éternel triomphe.

Ce texte est un pastiche des poèmes de José-Maria de Hérédia (Les trophées - sonnets dont la première parution date de 1893). Il a été écrit en réalité par Philippe Berthelot (1866-1934), diplomate français qui fut secrétaire général au ministère des Affaires Etrangères en 1920 où il précéda Saint-John Perse. Le défi littéraire à relever était de trouver des rimes en 'omphe'.

*Au delà de l'Araxe où bourdonne le gromphe*  
Gromphas s.m. (gronfass. mot grec qui signifie vieille truie).

*Entomologie* : genre d'insecte coléoptère pentalère, de la famille des lamellicomes, tribu des scarabées dont l'espèce type habite l'Amérique du Nord.

Gromphandre (du grec gomphos)

*Botanique* : genre d'arbustes de la famille des olacées comprenant plusieurs espèces qui croissent dans l'Inde.

*La blanche floraison des étoiles du romphe.*  
S'agit-il d'une invention pour la rime ???

Le romphe est une variété d'araignée à très longues pattes et dans certaines localités, c'est le nom vulgaire donné à la nigelle de Damas. Celle-ci se distingue de la nigelle cultivée :

- par un involucre polyphylle et capillacée situé sur la fleur et qui l'entoure,
- par ses cinq capsules soudées jusqu'à son sommet à deux loges (dont une seule semifère)
- par ses semences plus grosses à faces bombées et dotées d'une odeur particulière.

La nigelle cultivée ou nigelle romaine ou encore cumin noir (nigelle saliva) a des fleurs bleues ou blanches, ses semences sont noires, - excepté dans la variété citrin où elles sont jaunes -, triangulaires, à surface plane, rugueuse et dotées d'une odeur forte qui rappelle un peu celle du citron.

*Accoudé sur l'Homère au coffret chrysogomphe.*

- les rouleaux sont des manuscrits dont les feuilles sont collées ou cousues bout à bout pour former une longue bande que l'on peut rouler, ils étaient transportés dans des boîtes. Ici il s'agit des écrits d'Homère placés dans un coffret clouté, assemblé avec des clous d'or.

*La plaine ensoleillée où roule l'Enipeus*

Enipeus, forme latine de l'Enipée, fleuve de l'ancienne Thessalie, affluent du Pénée. C'est aujourd'hui la Karditsa. Il sort du mont Othrys et reçoit l'Epidanus à Pharsale qu'il arrose. On trouvait une rivière du même nom en Elide.

Enipée : dieu-fleuve de Thessalie qui fut aimé de Tyro, fille de Salomé, roi d'Elide. Neptune qui aimait cette princesse prit pour la séduire la forme d'Enipée et la rendit mère de Pélias et de Nélée.

*Et le marbre doré des murailles de Gomphe ?*

Gomphi : ville de la Grèce ancienne en Thessalie près des sources du Pénée. C'est aujourd'hui le bourg de Stagi.

*Vers le ciel, ébloui du vol vibrant du gomphe,*  
Gomphus (du grec gomphos, clou)

*Entomologie* : genre d'insecte névroptère formé aux dépens des libellules et comprenant un assez grand nombre d'espèces dont plusieurs vivent en Europe.

(Grand dictionnaire Larousse Universel du XIX<sup>ème</sup> siècle. Lacour : libraire éditeur imprimeur. Collection REDIVIVIA 1990 réimpression de l'édition 1866-1876)





# Le Brin d'Herbe

## DIVERS



▶ Au gui l'an neuf	BH 0 Page 91
▶ Montée et descente de lune	BH 2 Page 91
▶ Les trois grandes respirations	BH 3 Page 92
▶ La lune rousse	BH 1 Page 92
▶ Les saints de glace et l'été de la Saint Martin	BH 5 Page 93
▶ Houblon et bière	BH 13 Page 94
▶ La cervoise	BH 13 Page 97
▶ Recettes de bières	BH 13 Page 98
▶ Pommade et teinture au calendula	BH 25 Page 99





# Au gui l'an neuf

Le rituel du Gui en novembre, marquait le début de l'année celtique qui était basée sur les lunaisons. La cérémonie avait lieu au pied d'un chêne au sixième jour de la lunaison. Le Gui de chêne (*Loranthus*) est très rare. On sacrifiait deux taureaux blancs (symbole lunaire). Le druide, vêtu de blanc, coupait avec une "*faucille d'or*" le Gui qui était recueilli dans un linge immaculé. Les celtes pensaient que le Gui, dont le nom signifie *qui guérit tout*, donnait la fécondité aux femmes et aux animaux stériles.



*Brin d'Herbe n° 0 – Hiver 96*

En novembre, alors qu'on sème le blé et que l'année celtique commençait, le choix d'une plante lunaire pour célébrer cette régénérescence n'était pas indifférent. La lune, dont le cycle fut le premier à être perçu, permit aux de hommes de ressentir tous les autres rythmes. La lune fut partout un symbole d'immortalité.

De nos jours, l'année est basée sur la course apparente du soleil. Nous conservons le souvenir de nos ancêtres en perpétuant la tradition qui consiste à s'embrasser sous une branche de Gui, quand la nouvelle année commence.

## Montée et descente de lune

On confond souvent, à tort, Lune Montante et Lune Croissante. Il s'agit en fait de deux phénomènes totalement distincts. La Lune peut, par exemple, être en même temps croissante et descendante.

Pendant la période appelée **Révolution Lunaire Périodique**, la Lune "monte" dans le ciel de l'hémisphère Nord (et descend en même temps dans celui de l'hémisphère Sud), puis "redescend", sur 27 jours 7 heures et 43 minutes. Le Soleil accomplit ce même cycle de montée (pendant l'hiver et le printemps) et de descente (pendant l'été et l'automne) sur une année complète.

La Lune est montante dans la période où, chaque jour, son orbite apparente est plus élevée que la veille.

Dans le ciel, en ne tenant pas compte du ciel étoilé, il est nécessaire de voir la Lune deux jours de suite pour savoir si elle monte ou si elle descend: Le premier jour, on observe la Lune et on repère le mieux possible sa position dans le ciel. Le lendemain, environ deux heures plus tard, la Lune repasse par la même verticale. Si elle passe plus haut, cela signifie que la Lune est montante.

*Extrait du [Calendrier Lunaire](#) 1996 édité par le  
CALENDRIER LUNAIRE DIFFUSION  
39120 CHENE BERNARD*



*Brin d'Herbe n° 2 – Été 96*

# Les trois grandes respirations

Chaque mois, la lune monte au-dessus de l'horizon, puis descend au ras de celui-ci, comme le soleil durant l'année, de Noël à la Saint Jean, et de la Saint Jean à Noël, comme la terre aussi dans le geste symbolique de chaque jour où le matin elle expire ses forces pour les inspirer le soir. Il existe donc trois rythmes importants, trois respirations planétaires fondamentales.

**La grande respiration annuelle solaire:** expir printanier, inspir automnal. Tout dehors en plein été, tout dedans en plein hiver; équilibre rythmique du printemps et de l'automne.

**La respiration intermédiaire mensuelle lunaire.** Du lunistice sud au lunistice nord, Lune Montante, l'équivalent du printemps annuel, écho de ce printemps dans le mois, on pourrait l'intituler "printemps lunaire".

## La lune rousse

En agriculture la Lune Rousse n'a pas bonne réputation: on l'accuse de roussir les premiers bourgeons. Contrairement à ce que pensent certains, la Lune Rousse n'est pas cette lune rougeâtre que l'on voit quelquefois. La couleur rouge est due aux couches d'atmosphère que sa lumière traverse.

Le terme de Lune Rousse vient d'une constatation très ancienne: Cette lune brûlerait les jeunes pousses printanières, qui roussissent.

Du lunistice nord au lunistice sud, Lune Descendante, l'équivalent de l'automne annuel dans le mois. On pourrait appeler la Lune Descendante un "automne lunaire".

**La Terre** elle-même, caisse de résonance des rythmes planétaires, se donne un rythme propre, c'est le troisième rythme, **en tournant autour d'elle-même**. En une journée, elle accomplit un tour complet en tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, d'où le Ciel tourne dans le sens des aiguilles d'une montre.

*Extrait de: Jardiner avec la Lune et le Ciel - Éditions S.A.E.P.*



**Brin d'Herbe n° 3 – Automne 96**

La Lune Rousse est le nom de la lunaison qui commence après Pâques. Le Dieu Robigo en protégeait les romains. Pour les chrétiens, les Saints de Glace (11, 12 et 13 mai) en sont une réminiscence. Ce phénomène ne se produisant que par temps clair, la logique paysanne accusait la Lune. Selon Arago, au printemps, la terre n'est pas encore réchauffée. Le rayonnement nocturne entraîne une évaporation thermique, et s'il n'y a pas de nuages protecteurs, la gelée peut être incisive et destructrice, sans que le thermomètre ne chute. La Lune n'aurait rien à voir dans cette affaire.

*Vivre et Comprendre les rythmes de la Lune  
H. Bénichou - Édition Séléne*



**Brin d'Herbe n° 1 – Printemps 96**



## Les saints de glace

En mai, nous avons une période de quelques jours, qui en général, connaît une baisse des températures. Ces quelques jours sont toujours situés vers les 11, 12 et 13 mai (St Mamert, St Pancrace, St Servais). Pour de nombreuses régions, c'est la période où l'on connaît les dernières gelées printanières. C'est pour cette raison, que ces trois saints sont appelés "les Saints de glace".

Il est possible que cette année, les Saints de glace ne soient pas au rendez-vous, et que pendant cette période les températures soient plutôt douces, certains aspects planétaires étant "réchauffants".

Sur un calendrier circulaire, nous avons en opposition (six mois plus tard), une autre période qui est bien à l'opposé des Saints de glace puisque c'est:

## L'été de la saint Martin

qui est une période de quelques jours, vers le 11 novembre, qui nous apporte une élévation des températures, plus ou moins forte, selon les années. Ces deux périodes font resurgir une dernière fois

les impulsions propres à la saison précédente, un peu comme si dans un dernier sursaut, la saison passée essayait de revenir.

*Extraits du Calendrier Lunaire 1997*  
*édité par le CALENDRIER LUNAIRE DIFFUSION*  
*39120 CHENE BERNARD*



***Brin d'Herbe n° 5 – Printemps 97***

# Houblon et bière

*Une vieille histoire d'amour et de discorde*

Du Houblon dépend le caractère de la Bière et celui ... du buveur. Chaque Bière possède une amertume et un arôme propre dû, entre autres, à la variété de Houblon utilisé. C'est un des ingrédients le plus important après le malt pour l'élaboration d'une recette de Bière. Il n'en a pas été toujours ainsi.

## Petit historique

Pendant longtemps le brassage de la Bière était assuré par les maîtresses de maison en même temps que la fabrication du pain. Puis ce furent les auberges. Le goût et la consommation aidant, l'Église Chrétienne se chargea d'en modérer les effets et vers 1100, seuls les monastères furent habilités à brasser de la Bière. La Bière, à cette époque, était aromatisée avec un mélange de plantes et d'épices appelé "gruit". Ce "gruit" constituait vers 1500 un marché puissant et ... juteux contrôlé par l'Église. L'usage du Houblon n'avait pas encore droit de cité. Pourtant la 1<sup>ère</sup> utilisation du Houblon pour le brassage

date de 736 en Allemagne. On retrouve trace de Houblonnières dans la région de Hallerteau. Ce procédé de brassage restait marginal. Avec la dissolution de l'Église, les brassages sortirent des monastères, ce qui permit l'utilisation du Houblon à des fins plus commerciales, mettant à mal le marché du "gruit".

Le Houblonnage de la Bière assurait une meilleure conservation et permettait de réduire la quantité de malt, et du même coup, le prix de la Bière. En 1528, voyant cela, l'archevêque de Cologne, contrôleur de la vente du "gruit", essaya d'interdire, par décret, l'emploi du Houblon pour le brassage. Puis ce fut, en Russie, le tour de l'Archiduc Vassili II et, en Angleterre Henri VIII. La guerre était déclarée au Houblon. En vain, ce furent les consommateurs qui eurent le dernier mot.

De nos jours, dans la majorité des cas, les Bières artisanales et commerciales possèdent cet ingrédient. Seule la "Curmi" ou Cervoise, Bière ancienne des Gaulois, n'en possède pas. Elle est aromatisée à l'aide d'un mélange de cumin et d'épices, sorte de "gruit".

## Le Houblon et le brassage

Ce sont les cônes (fruits) qui sont utilisées pour le brassage. Les cônes sont composés de bractéoles vert-clair sur le rachis. Les cônes, récoltés de fin août à fin septembre, sont mis à sécher doucement ( $t^{\circ} < 55^{\circ}\text{C}$ ) pour ramener leur humidité à  $\pm 7\%$ , puis ils sont conditionnés ou transformés.





L'ajout de Houblon au brassage confère à la Bière ses qualités gustatives et un facteur garant de sa bonne conservation.

Les Bières nommées "PILS" (Pilsener), "BITTER" (amer), "PORTER" et "STOUT" sont fortement Houblonnées en plusieurs fois avec du Houblon différent.

En règle générale, cette opération se fait en deux fois. Le 1er ajout de Houblon sert en début de brassage à tuer les bactéries du moût et à détruire les enzymes pour arrêter la saccharification des protéines contenues dans le moût. Durant cette opération, le Houblon perd ses qualités aromatiques et d'amertume, ce qui nécessite un 2<sup>ème</sup> ajout en fin de brassage.

Il existe plusieurs variétés de Houblon, plus ou moins amer et/ou aromatique (voir tableau). Tout dépend de la recette de Bière choisie. Le Houblonnage peut également se faire à cru, c'est à dire une fois la cuisson terminée.

## Rôles des composants du Houblon dans la Bière

❑ **Les Résines Amères** : elles sont de deux sortes : **Humulone** (acide amer Alpha) et **Lupulone** (acide amer Bêta) 10 fois moindre. La teneur en Humulone du Houblon peut varier de 4 à 14%.

Elles sont responsables de l'amertume de la Bière. Leurs propriétés antiseptiques en favorisent la conservation. Peu solubles dans l'eau, elles sont extraites par une longue ébullition du moût.

❑ **Le Tanin** : 2 à 5%, il se combine aux protéines et aux matières azotées du moût pendant son ébullition pour assurer la limpidité de la bière, et lui donner une certaine astringence.

## Variétés de Houblon

*Teneur en acide alpha (humulone)  
et propriété aromatique*

<i>Variété</i>	<i>Acide alpha</i>	<i>Propriété aromatique</i>
Brewer's Gold	10 %	
Bullion	9 %	
Cascade	6 %	oui
Cluster	7 %	
Eroica	10 %	
Fuggles	4 %	oui
Galena	10 %	
Golding	5 %	oui
Hallertau	6 %	oui
Hersbruck	5 %	oui
Northern Brewer	8 %	
Saaz	5 %	oui
Styrian Golding	7 %	oui
Talisman	8 %	oui
Tetnang	6 %	oui
Willamette	5 %	oui

❑ **Les Huiles Essentielles** : elles donnent à la Bière sa saveur et son bouquet. Étant très volatiles, elles disparaissent, lors du 1<sup>er</sup> ajout de Houblon, pendant l'ébullition. Pour avoir une Bière plus ou moins aromatique, il vaut mieux ajouter vers la fin du brassage, un Houblon aromatique.

Pour un brassage, il faut compter en moyenne 15 à 40 Grammes de Houblon pour 10 litres de Bière, ou 30 à 45 Grammes pour 3 Kg de malt d'orge en fonction des recettes. Il faut tenir compte également du conditionnement du Houblon.

## Principaux pays producteurs de Houblon,

### Variétés en tonnes / an

(Les chiffres sont donnés à titre indicatif)

Allemagne	30 000	Hallertau, Spalt, Tettngang
Tchécoslovaquie	10 000	Saaz, Ausha
Yougoslavie	6 000	Styrie, Backa
Grande Bretagne	11 000	Golding, Vuggles, Northern Brewer
U.R.S.S.	7 000	
France	3 000	Northern Brewer
Belgique	2 500	Northern Brewer et autres
U.S.A.	22 500	Fuggles, Cluster

❑ **Extrait du Houblon :** Méthode d'extraction anciennement contestable, elle se fait aujourd'hui à l'aide de CO<sub>2</sub>. Cette forme de Houblon confère un pouvoir d'amertume constant et une meilleure conservation.

## Type de conditionnement du Houblon

❑ **Fleurs séchées entières (Cônes) :** Vendues en balles de toile. D'une utilisation peu facile pour un brasseur débutant et peu intéressante pour un professionnel. Outre l'encombrement, l'oxydation en stock y est plus élevée, et les principes amers se modifient.

❑ **Houblon en briquettes :** meilleure conservation, c'est le format le plus pratique et le moins dispendieux.

❑ **Houblon en granulés ou palets :** Houblon moulu et compacté sans les bractées et les tiges du rachis. Très concentré en principes amers. Cette forme de Houblon est la plus utilisée.

En règle générale pour éviter l'oxydation du Houblon, il faut le stocker dans l'obscurité dans un contenant hermétique et au froid.

## Bonne Adresse

Pour avoir des pieds de Houblon femelles biologiques, se renseigner auprès de :

Brasserie du Caroux  
34390 COLOMBIÈRES sur ORB  
Tél: 04 67 95 72 77  
Fax: 04 67 95 73 56

## Curiosité

À visiter, sur "la Route Lorraine de la Bière", à la Maison de la Polyculture de LUCEY (54), la salle sur le Houblon.

*Annig*

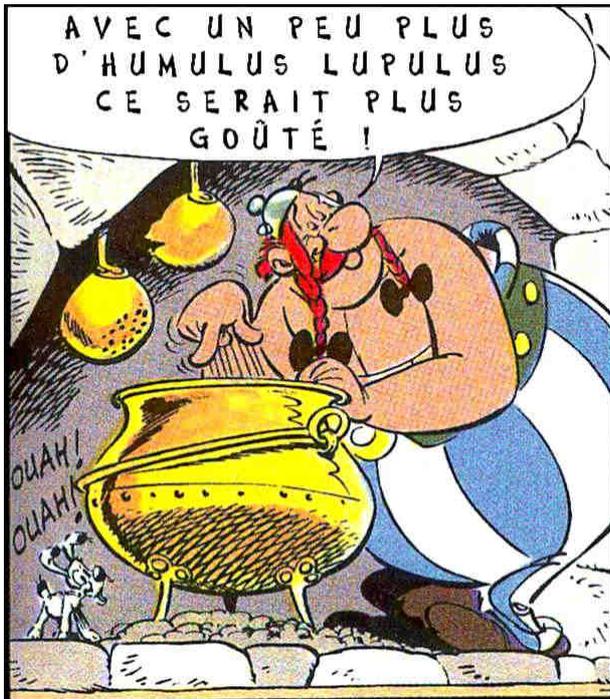
## Bibliographie

- ❑ L'encyclopédie de la Bière - R. Protz - Éditions de l'Olympe
- ❑ Comment faire de la bonne Bière chez soi - J.F. Gimard - Éditions du Trécarré
- ❑ Faites votre Bière - J.A. Chandon - Éditions Brasserie du Caroux





# La cervoise



C'est une Bière ancienne, bretonne sur levure, la Bière des Gaulois. La production a été reprise en 1990 par la brasserie LANCELOT (dans le Morbihan).

Elle est faite d'eau pure, d'orge maltée, de miel, de levure de Bière et de plantes locales au nombre de 7, dont le Houblon (mais les Gaulois n'utilisaient pas le Houblon !!!).

À ce sujet, l'image du druide Panoramix est la traduction exacte de la préparation de la Cervoise : de l'eau, des céréales et des plantes, dans un chaudron en cuivre, sur un feu de bois.

Dernière née de la Brasserie LANCELOT : "La Duchesse-Anne". Bière Blonde aromatisée uniquement avec un mélange de Houblons fins.

*Marie-Annick*



**Brin d'Herbe n° 13 – Printemps 99**

# Recette de bières (blanche - rousse - cervoise)

Selon la Brasserie du Caroux

Pour 100 litres :

## **Maltage :**

Humidification et aération de l'orge durant 3 à 4 jours pour le faire prégermer, ensuite séchage pour le conserver au maximum 1 an.

## **Concassage :**

Mouture grossière de 25 Kg de malt d'orge (+ 7 Kg de malt de blé pour la Blanche).

## **Emportage :**

Trempage du malt dans 120 litres d'eau à 50°C.

## **Brassage :**

Cuisson lente du moût obtenu (tout en remuant, jusqu'à 75°).

## **Tamisage :**

Passage du moût épais à travers un tamis pour séparer le solide du liquide.

## **Ébullition :**

Et adjonction de:

- plantes aromatiques et de miel pour la Cervoise.
- 300 grammes de Houblon pour la Blanche.
- 330 grammes de Houblon pour la Rousse.

Durée : 2 heures.

## **Refroidissement :**

Le moût est ramené rapidement à 24°C grâce à un refroidisseur à plaques.

## **Fermentation :**

Transformation par les levures du maltose (sucre de malt obtenu par le brassage) en alcool et en gaz carbonique. La température est maintenue à 24°C pendant une semaine.

## **Embouteillage :**

Adjonction d'un peu de sucre, sans filtrer ni pasteuriser.

## **Refermentation :**

Les quelques levures en suspension vont transformer le sucre en un peu d'alcool (1/2°) et en gaz carbonique. Comme les bouteilles sont fermées, ce gaz va créer la mousse. La température est maintenue à 24° pendant une semaine.

## **La Garde :**

La bière repose en cave pendant 2 semaines minimum pour prendre corps.





# Pommade et teinture au calendula

Matinée animée par Marie-Jo Fourès de l'association Cap Santé à (29) Plounéour-Menez. Cap Santé a pour objectif d'étudier, de pratiquer et de diffuser les connaissances et les méthodes naturelles et traditionnelles de maintien et de protection de la santé.

Marie-Jo Fourès est infirmière et puéricultrice, praticienne de santé (HP de Sarrebruck), conseillère de santé en nutrition et phytothérapie (FLMN Paris).

L'atelier du 1<sup>er</sup> juillet 2001 a consisté à préparer une pommade et une teinture à base de calendula (souci des jardins).

## I — La plante et ses utilisations

### Usage interne.

On emploie peu le calendula seul car il est amer.

1) **Pour un drainage doux du foie**, on peut associer 3 plantes :

- 2 cuillères à café de calendula
- + 2 cuillères à café de mélisse (cholagogue, cholérétique)
- + 2 cuillères à café de romarin (pour soigner la vésicule et l'intestin)

On verse 1 litre d'eau chaude sur les plantes et on laisse infuser pendant 10 minutes. On filtre et on met dans une bouteille isotherme. On boit 4 tasses par jour.

2) **Pour se préparer à une chimiothérapie**, on peut associer :

Le calendula, l'achillée millefeuille et l'ortie et

- ou la camomille en cas de douleurs ou de migraines
- ou l'angélique en cas de spasmes digestifs
- ou le frêne en cas de douleurs articulaires

### Usage externe

1) sur les irritations (sécheresse de la peau, psoriasis, eczéma sec),

on emploie la pommade au calendula.

2) sur les lésions qui suintent,

on désinfecte d'abord avec la teinture puis on utilise la pommade pour cicatriser.

3) en cas de brûlure,

on utilise d'abord la teinture (le froid pour arrêter le feu) sous forme de quelques gouttes diluées dans de l'eau bouillie ou du sérum physiologique. Pour un enfant, on peut pratiquer une pulvérisation (un bouchon de teinture dans 50 ml d'eau). Ensuite, on applique la pommade.

## **II — La récolte et le séchage de la plante.**

Les fleurs doivent être cueillies entre 12H et 14H. Le séchage des fleurs de calendula est difficile. Il doit se faire en 3 jours à l'abri de la lumière et de l'humidité. Il faut sentir la plante pour vérifier qu'elle ne moisit pas.

Séchage au four.

Il ne faut jamais se servir d'un four à micro-ondes car cela entraîne des modifications moléculaires. Chauffer le four traditionnel à 40°C. L'arrêter. Mettre les fleurs dans un plat de type plat à far et le glisser dans le four dont on maintient la porte ouverte. Remuer les fleurs régulièrement. Réchauffer si nécessaire.

Les fleurs sèches doivent être utilisées dans l'année. Si la plante blanchit ou noircit (comme l'ortie ou le frêne), il faut la jeter.

## **III — Réalisation de la teinture officinale au calendula.**

La teinture mère est fabriquée avec des fleurs fraîches. Cela pose problème à l'amateur car il faut arrêter les fermentations dues aux enzymes encore actives.

La teinture officinale est fabriquée avec des fleurs sèches et de l'alcool à 60°C.

C'est celle qu'on va réaliser. Elle peut se conserver 5 ans si elle est bien préparée. Elle doit être conservée dans un flacon teinté ou dans un flacon transparent placé dans une armoire fermée. L'étiquetage doit porter la date de la fabrication, la nature de la teinture et les proportions.

En général, la teinture officinale peut être utilisée en usage interne à des doses ne dépassant pas 1 goutte par kg de poids corporel par jour. Ainsi, pour un enfant pesant 10 kg, il ne faudra pas dépasser 10 gouttes par jour réparties en 3 fois.

Dans le cas de la teinture officinale de calendula, on peut aller jusqu'à 90 gouttes par jour pour un adulte.

- 1- Mettre 10 grammes de fleurs sèches dans le mortier.
- 2 - Piler très soigneusement les fleurs. Les pétales doivent devenir très doux au toucher.
- 3 - Mettre les fleurs pilées dans un bocal.
- 4 - Verser 50 grammes d'alcool à 60°C sur les fleurs. Bien imprégner les fleurs d'alcool en tournant le bocal 7 fois.  

Remarque : pour obtenir 100 g d'alcool à 60°C, on peut mélanger 60 g d'alcool à 90°C à 40 g d'eau de source (Volvic, Plancoët, Roucous, Montcalm). Se reporter au tableau mouillage fourni par Cap Santé.
- 5 - Laisser macérer 8 jours dans un placard à température ambiante en remuant 7 fois par jour.
- 6 - Filtrer au travers d'une passoire fine pour obtenir la teinture. Mais on peut également verser le mélange dans un filtre à café et laisser la teinture couler jusqu'à ce que le filtre soit sec.

Le facteur 5 (10 g de fleurs sèches pour 50 g d'alcool) est utilisé pour les teintures officinales.



## IV - Réalisation de la pommade au calendula.

1. Prendre 40 g de fleurs fraîches et les couper menu.
2. Mettre 100 g de graisse de palme à fondre à feu très doux. A l'origine, la graisse utilisée dans les pommades était souvent de l'axonge (graisse des reins du porc).
3. Verser les fleurs dans la graisse fondue. Les laisser cuire environ 15 minutes à feu doux. Au départ, les fleurs flottent puis elles coulent dans la préparation.
4. Verser le tout dans un bocal et fermer.
5. Laisser reposer une semaine. C'est l'enfleurage ou macération de fleurs dans la graisse.
6. Réchauffer la pommade au bain-marie.
7. Filtrer et mettre en petits pots (la pommade se conserve mieux) et bien étiqueter.
8. Parfumer avec 3 gouttes d'huile essentielle de lavande.

Cette pommade doit être conservée au réfrigérateur.

On peut également fixer la pommade à la cire d'abeille. Cela permet la création d'une pellicule protectrice contre les microbes. Ainsi, cette pommade fixée peut se conserver à température ambiante. Pour cela, suivre les étapes d'élaboration de la pommade jusqu'au 6.) inclus.

7. Puis, faire fondre au bain-marie de la cire mise en copeaux. Une fois la cire fondue, verser la pommade fondue dans le bocal contenant la cire fondue à travers un chinois muni d'une gaze.

Nota : on verse le moins dense (la pommade) sur le plus dense (la cire) comme pour la mayonnaise ! Presser la pommade dans le chinois pour bien extraire.

9. Sortir le bocal et le poser sur un torchon (pour éviter le choc thermique).
10. Parfumer la pommade fixée avec par exemple de l'huile essentielle de lavande ou de citrus aurantium petit grain bigarade (40 gouttes pour 400 g de pommade).

11. Mettre en petits pots et bien étiqueter (date de fabrication, plante, fixation à la cire ou non, huile essentielle). Lorsqu'on utilise la pommade, mieux vaut se servir d'une spatule que de son doigt.

La pommade que nous avons réalisée a une belle teinte jaune à la différence des pommades du commerce qui sont souvent blanches car elles sont faites à base de teinture et non de fleurs.

La pommade peut être réalisée à partir de fleurs sèches. Dans ce cas, on utilise 10 g de fleurs sèches (pétales) pour 100 g de graisse. Le facteur 10 (10 g pour 100 g) est un minimum pour une pommade.

*Quelques précisions :*

Un onguent est riche en cire et résine pour la protection, au contraire d'une pommade qui doit pénétrer la peau.

Un liniment est constitué d'huile d'olive dans laquelle on a versé quelques gouttes de teinture.

Une huile de massage est une digestion de fleurs : on place des fleurs fraîches dans un bocal, on les couvre d'huile d'olive et on laisse le bocal tout l'été au soleil (attention, en Bretagne, se méfier des fortes températures car il ne faut pas dépasser 40°C). S'il n'y a pas de soleil, on chauffe l'huile au bain-marie une heure par jour pendant 14 jours.

L'huile de millepertuis encore appelée 'l'arnica des nerfs' peut soigner le zona, les brûlures, les escarres.

*Marie-Laure Rousselet Ehrel*

