

RETOURS DE SORTIES

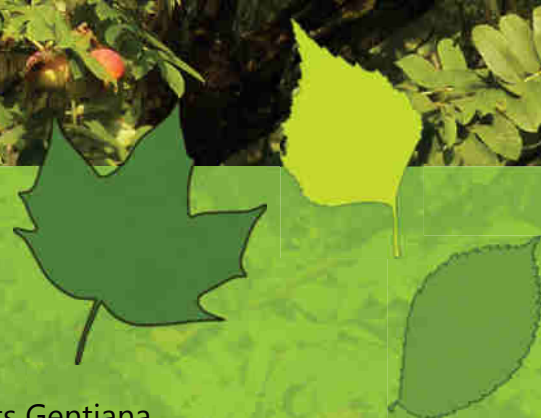
Maurienne, Tarentaise, Dombes
Plantes comestibles

BOTA DURE POUR LES NULS

Les sorbiers



La feuille



Organe de liaison et d'imagination des adhérents Gentiana



GENTIANA

Société botanique dauphinoise
Dominique Villars

Gentiana est une association de botanique, loi 1901, créée en 1990. Elle vise à connaître, faire connaître et préserver la flore Iséroise.

Le bureau :

Président : Serge RISSER

Vice-présidente : Léna TILLET

Trésorier : Matthieu LEFEBVRE

Trésorière- adjointe : Catherine
BRETTE

Secrétaire : Delphine JAYMOND

Secrétaire-adjointe : Louise
BOULANGEAT

Mais aussi :

18 membres du conseil
d'administration, 5 salariés
permanents et 493 adhérents

Contacts :

www.gentiana.org

5 place Bir Hakeim - 38000 Grenoble

Téléphone : 04 76 03 37 37

Mail : gentiana@gentiana.org

La feuille

*Bulletin de liaison et d'information
dédié aux adhérents de l'association.*

- Edition saisonnière -

Comité de rédaction et de relecture :

Viviane Risser, Roland Chevreau, Anne
Le Berre, Michel Armand, Catherine
Baillon.

Mise en page : Anne Le Berre,

Sophie Vertès-Zambettakis

Photo de couverture :

Sorbus domestica

par Anne Le Berre

EDITO

A l'heure où j'écris ce nouvel édito, le Congrès mondial de la Nature se tient à Marseille, donnant un peu d'audience aux enjeux de protection de la biodiversité qui sont souvent dilués dans la problématique de l'adaptation au changement climatique. L'érosion de la biodiversité se fait à un rythme si élevé qu'il est essentiel de protéger les milieux abritant la faune et la flore. L'extension des zones protégées est une nécessité. Elle doit s'accompagner de mesures fortes de protection réellement mises en œuvre. Localement, Gentiana agit avec ses adhérents et salariés pour la connaissance de nos milieux, porte à connaissance les enjeux floristiques jusqu'au cœur de nos villes et propose à nos décideurs politiques les actions de conservation de la flore patrimoniale dans les milieux agricoles, forestiers et montagnards. Le groupe Jeunes LPO-Gentiana s'est ainsi mobilisé pour inventorier la flore d'un secteur de l'Alpe d'Huez où un énième projet de tracé de remontée mécanique perturbera les zones humides existantes. Gentiana a déposé une contribution associative alertant sur le caractère incomplet de l'étude d'impact réalisée. Je remercie l'ensemble des encadrants de sorties et sessions botaniques qui, malgré la crise sanitaire, nous ont permis de maintenir une offre riche et variée d'activités en extérieur. Cela vaut bien la contrainte de s'inscrire au préalable et de veiller à être présent le jour de la sortie afin que le plus grand nombre d'entre nous bénéficient des sorties proposées. Participez à l'inventaire de la Spiranthe d'automne dans le cadre de la mission Flore et faites-vous plaisir avec les lycopodes toujours verts, le peu fréquent aster amelle, les cyclamens et la mycologie. Les inscriptions pour les cours de détermination botanique et d'aquarelles botaniques sont ouvertes ! Une bonne façon de préparer la prochaine saison sur le terrain.

Serge Risser

LA DEVINETTE DE ROLAND

Réponse à la question n° 124

Les graines de sarrasin = blé noir (*Fagopyrum esculentum*, Polygonaceae), les boutons floraux de *Sophora japonica* (Fabaceae), les feuilles d'*Eucalyptus macrorrhyncha* (Myrtaceae) et le pollen apicole de bruyère (*Erica*) contiennent de la rutine ou du rutoside. Ce glucoside est largement utilisé en phlébologie (= spécialité médicale s'occupant des veines) pour combattre l'insuffisance veineuse et les troubles de la fragilité des capillaires sanguins.

La rutine, par son action sur les capillaires sanguins du cerveau et sur les cellules qui assurent la nutrition du cerveau, contribue à la protection du tissu nerveux. En plus de ses propriétés vaso-protectrices, la rutine possède une activité anti-oxydante et anti-inflammatoire.

Question n° 125

Je suis une plante herbacée vivace mesurant de 30 à 90 cm, mes feuilles munies d'un long pétiole sont divisées en 5 à 7 folioles de taille inégale. Mes fleurs sont petites, de couleur jaune et ont 5 pétales libres entre eux. Mes fruits portent des styles recourbés et s'accrochent aux vêtements et aux poils des animaux. Mes racines ont une odeur caractéristique de clou de girofle et sont très riches en tanins.

Qui suis-je ?

§ l'aigremoine (*Agrimonia eupatoria*)

§ la benoîte commune (*Geum urbanum*)

§ la bardane (*Arctium lappa*)

§ le gaillet gratteron (*Galium aparine*)

SOMMAIRE

LA PLANTE DU MOMENT

Le fusain d'Europe
(*Euonymus europaeus*)

Le fusain (*Euonymus europaeus*) a une particularité à ne pas rater : des fruits magnifiques ! Leur couleur rose est ce qu'on appelle en peinture le « rouge primaire », tout à fait inhabituel pour un fruit. Et ses graines sont d'un orangé vif. Il a évidemment d'autres propriétés pour plaire aux artistes : on en fait des bâtons de fusain qui permettent de faire des esquisses et dessins effaçables au doigt. Ça a du charme, même si on a vite l'impression de se transformer en charbonnier. Pour être honnête, d'autres bois permettent de faire des bâtons de fusain, notamment le bois de jeunes saules.

Viviane Risser



crédit Anne Le Berre

erratum : dans l'article sur les saules nains de montagne, *Salix herbacea* est présenté comme bénéficiant d'une protection nationale. C'est une erreur, mais ne profitez quand même pas de sa petite taille pour le piétiner abusivement !

EDITO----- 2

Par Serge Risser

LA DEVINETTE DE ROLAND----- 2

Réponse à la question n°124 et question n°125

Par Roland Chevreau

LA PLANTE DU MOMENT----- 3

Le Fusain d'Europe

Par Viviane Risser

VIE DE L'ASSOCIATION----- 4

Nouvelles du CA, des salariés et du projet associatif

Par Anne Le Berre

RETOURS DE SORTIES----- 4

Week-end LPO-Gentiana en Maurienne

Par Serge Risser

Session botanique alpine en Tarentaise

Par Antoine Briffaud

Plantes sauvages comestibles

Par Mathilde Simon

Les pieds dans l'eau des étangs de la Dombes

Par Viviane Risser

RECETTE BOTANIQUE----- 9

Tarte à la tomate et aux graines de grand plantain

Par Mathilde Simon

HISTOIRES DE BOTANISTES----- 11

Cheminement avec les plantes

Par Pascale Bérendès

BOTA DURE POUR LES NULS----- 12

Les sorbiers de l'Isère

par Catherine Baillon

VOS RENDEZ-VOUS GENTIANA----- 16

L'agenda

Nouvelles du CA, de l'équipe salariée et du projet associatif

L'été, c'est la pleine saison pour les botanistes ! L'équipe salariée n'a donc pas chômé, et pour épauler les permanents le CA a décidé de prolonger le contrat de Lucie Guichardon et d'embaucher pour quelques semaines Laura Nguyen (jusqu'à présent stagiaire). Mais si les occupations ne manquent pas, les paiements ne sont pas toujours réguliers, et c'est un travail à part entière pour aller les chercher...

Le Conseil d'Administration n'est pas non plus resté inactif :

- Comme Serge vous le disait dans l'édito, Gentiana a prospecté à l'Alpe d'Huez sur un nouveau tracé de remontée mécanique, et déposé une contribution dans le dossier.

- Gentiana, avec France Nature Environnement, a demandé par courrier au préfet de l'Isère et à la ministre de l'environnement de prendre un arrêté de protection (APPB) des coteaux de Seyssuel, où pousse notamment la rare et menacée Gagée de Bohême (*Gagea bohemica*).

- Le Conseil d'Administration a signé une convention

sur le partage des données avec la SFORA (Société Française d'Orchidophilie Rhône-Alpes).

Les réunions en « présentiel » sur le projet associatif ont pu reprendre, avec un constat : d'année en année Gentiana grossit (près de 500 adhérents actuellement), et un questionnaire : comment accompagner au mieux cette croissance, pour que chacun puisse accéder aux sorties ou activités qui lui conviennent ? Quelques pistes évoquées : organiser des sessions botaniques ou des formations par niveaux (botanique et/ou financier), prévoir la possibilité de sorties « informelles », favoriser des relais locaux, en particulier dans les zones où peu de sorties sont actuellement proposées.

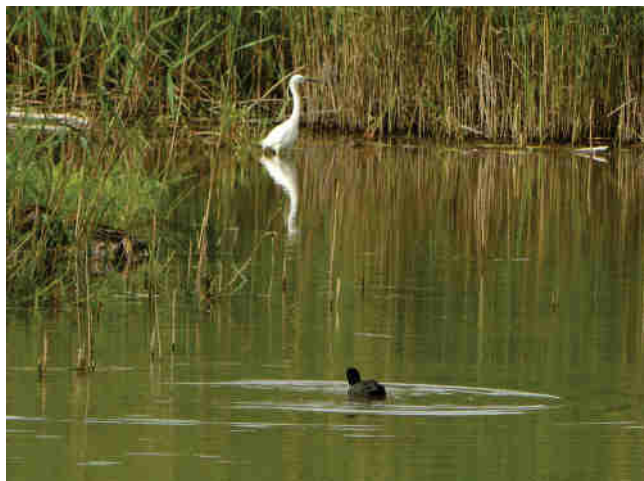
Enfin, l'équipe chargée de l'agenda 2022 se met d'ores et déjà au travail...

Anne Le Berre

Week-end LPO - Gentiana en Maurienne les 5 et 6 juin 2021

A l'occasion du désormais traditionnel week-end LPO - Gentiana, nous sommes allés découvrir la flore et la faune de Savoie avec Pauline Debay et Serge Risser. Nous nous étions donné rendez-vous sur le parking de la plage des Mottets au lac du Bourget pour une première matinée très orientée sur l'observation de l'avifaune. Le beau temps était de la partie, les passereaux chantaient à tue-tête et les oiseaux d'eau se laissaient admirer depuis la rive du lac ou la cabane de l'observatoire des Aigrettes. La famille des

ardéidés était bien représentée avec le héron cendré, le héron pourpré, le héron garde-bœufs, la grande aigrette, le bihoreau gris aux mœurs nocturnes et le blongios nain qui fila discrètement à vive allure au-dessus de la roselière. Une écoute attentive permit de discerner tour à tour le chant mélodieux du rossignol philomèle, celui plaintif du torcol fourmilier et celui flûté du loriot d'Europe. Les canards plongeurs comme les fuligules milouin et morillon ainsi que les nettes rousses étaient rassemblés en bordure de roselière. Dans cette même roselière, s'époumonaient les rousserolles effarvates et turdoïdes aux cris rapeux et rauques tandis que la bouscarle de Cetti laissait retentir son chant explosif. L'intérêt de la zone ne se réduisait pas à la cinquantaine d'espèces d'oiseaux contactées dans la matinée puisque nous avons eu la chance d'admirer longuement une couleuvre vipérine en mue dans un roncier, ainsi que plusieurs cistudes d'Europe et un insouciant campagnol roussâtre qui faisait son nid avec des copeaux de *Carex pendula*. Pauline nous apprit à différencier *Phragmites australis* de *Phalaris arundinacea* et attira notre attention sur *Jacobaea paludosa* qui poussait devant l'observatoire ornithologique.



*Jacobaea paludosa*

Ensuite, nous avons pique-niqué dans un très beau cadre à côté de la chapelle de Montandré au-dessus de Saint-Jean-de-Maurienne. Pauline connaissait bien ce site et son intérêt floristique diversifié. Nous commençâmes par la spécialité locale, une poacée inscrite sur la Liste Rouge : *Festuca valesiaca*, puis avons « déniché » une plante peu courante *Onosma pseudoarenaria* qui apprécie le caractère thermophile du lieu avant d'admirer les fruits si caractéristiques de

*Onosma pseudoarenaria*

Bien logés à Modane au centre de l'Albaron, nous avons pu nous hydrater au bar qui a ouvert pour la circonstance puis partager un repas copieux préparé par la sympathique équipe de la cuisine. Il fallait prendre des forces pour la seconde journée prévue en altitude. Le petit-duc scops fit entendre son chant dans la soirée.

Guidés par Pauline, le vallon de l'Orgère et son cadre magnifique fut une vraie découverte pour nombre de participants. Nous avançons lentement tant les plantes intéressantes étaient nombreuses. Seul le cassenoix moucheté aux manifestations vocales incessantes nous incitait à relever le nez ! *Polygala chamaebuxus* était bien fleuri. Au fond du vallon les paisibles bouquetins se nourrissaient tandis que les marmottes alarmaient en continu. Dès que le chemin s'éleva apparurent les premières *Androsace adfinis* ssp *puberula*, puis *Hornungia alpina*, *Kalmia*

*Androsace adfinis ssp puberula*

procumbens, ou encore l'étonnante fougère *Asplenium septentrionale*. Les plus montagnards choisirent de monter bien au-dessus de 2350 m sous la conduite d'Anne & Anne, tandis que le reste des troupes descendit dans le vallon agrémenté des observations de *Pinguicula alpina*, *Gagea fistulosa*, *Noaccea caerulescens*, le long d'un sentier traversant une forêt peuplée de nombreux pins cembro et mélèzes pluricentennaires. Nous nous sommes enfin tous retrouvés pour discuter de l'identification d'un *Cerinth* en début de floraison avant de faire un dernier arrêt, plus bas dans la vallée, pour admirer *Lychnis flos-jovi*, nous promettant de renouveler dès l'année prochaine notre week-end LPO Gentiana. Merci à tous les participants pour leur bonne humeur et leur enthousiasme, merci Pauline pour nous avoir fait découvrir la flore de Maurienne.

Onosma pseudoarenaria*Alyssoides uticulata*

Alyssoides uticulata et *Caucalis platycarpus*, ou encore les plantes discrètes comme *Aethionema saxatile* ou *Silene noctiflora*. Nicolas compléta notre liste riche de 150 taxons par quelques *Carex* supplémentaires.

texte : Serge Risser

photos : Serge Risser et Yann Le Berre

Session botanique alpine en tarentaise 15 au 18 juillet 2021



Le Jeudi 15 juillet une vingtaine de botanistes en herbe se retrouvent au Cornet de Roselend à environ 2000 m d'altitude. Il est 9h mais la pluie et la fraîcheur gagnent du terrain. Nous décidons de commencer la journée en prenant une boisson chaude dans un gîte à deux pas du lieu de RDV.

C'est décidé, nous irons tout de même herboriser, pluie ou non.

Pour ma part, ce fut surtout l'occasion de voir ou revoir les classiques de montagne : *Rumex pseudoalpinus*, *Ranunculus aconitifolius*, *Pedicularis verticillata*.

Et, petite découverte amusante, les raiponces appelées *Phyteuma* en latin ont les pétales soudés à l'apex et non à leur base. Amusez vous à les regarder de plus près la prochaine fois.

La matinée écoulée nous sommes gentiment accueillis par des salariés du service public installant un abri pour le trail du week-end qui arrive. Un petit coup de main pour porter les tables et les bancs, puis on s'habrite pour pique-niquer. On a pu se requinquer un peu.

Nous voilà repartis cette fois dans des pelouses humides.

Potentilla aurea > potentille très velue et à 5 folioles, en français potentille dorée,

Potentilla grandiflora > Potentille à grandes fleurs et aux feuilles à 3 folioles.

Potentilla erecta > petite potentille à 4 pétales,



Geum rivale

Geum rivale > autrement dit, la (jolie) benoîte des ruisseaux, ou encore *Epilobium alpestre* > feuilles

verticillées par 3.

Dur de prendre des notes sous la pluie, mais ambiance et paysage assurés malgré la grisaille.

Le lendemain, les affaires encore un peu trempées pour certains, c'est sur des prairies plus sèches que nous allons prospecter.

Laserpitium siler, *Laserpitium latifolia*,

Bunium bulbocastanum > Appelée aussi noix de terre, il s'agit d'une petite ombellifère à tige florale quasi non feuillée. En tirant dessus, on aperçoit un petit bulbe. Cette espèce était cultivée et consommée autrefois.

Campanula spicata > grande campanule à inflorescence en épi violet,

Carduus defloratus et *Centaurea scabiosa* parasitées par l'*Orobanche reticulata* qui a des poils colorés à la base.

Orobanche alba, également à poils colorés à la base parasite cette fois le thym serpolet. Attention ! Les plantes hôtes

peuvent se situer à plusieurs dizaines de centimètres de l'*orobanche* (voire jusqu'à 1 mètre).

Apogée de cette matinée,

Gentiana utriculosa, absente en Isère. Il s'agit d'une plante annuelle, ayant un calice très ailé.



La matinée fut belle, mais la

météo de l'après midi nous a ralenti dans notre herborisation. Nous avons vu quelques plantes de bas marais, mais nous sommes rapidement partis du côté de Tignes chercher la petite linnée boréale, *Linnea borealis*.

Le soleil réapparut nous a probablement rendus chanceux. En effet, plusieurs pieds observés, et probablement quelques centaines de photos prises par les amateurs de la boîte à images.



Linnea borealis

Les jours passants, la météo est de plus en plus favorable. C'est vendredi la bonne journée pour parcourir la réserve de la Grande Sassièrre, en direction du col de Bailletta. Ici beaucoup d'espèces protégées. Ce n'est pas pour rien qu'il y a une réserve naturelle sur ce périmètre.

Astragalus leontinus > espèce rampante d'un pourpre bleuté. Les poils de ses feuilles ont une insertion médifixe (centrale),

Artemisia borealis > armoise argentée à capitule large de plus de 3 mm,

Saxifraga androsacea > son ovaire infère et ses pétales libres la différencient des androsaces,

Tofieldia pusilla,

Carex atrofusca > carex extrêmement rare des sables humides. Il se reconnaît à sa petite taille et ses épis femelles très foncés, courts et pendants,.

Carex maritima, également très rare,.

Euphrasia minima > La seule euphrase jaune.



Gagea fistulosa

C'est le dernier jour, sur un site touristique mais sympathique, le col du Petit Saint Bernard. J'avoue avoir pris peu de notes sérieuses en cette journée ensoleillée, excepté le petit récapitulatif sur les petites gentianes, proposé par Frédéric.

La liste des plantes est loin d'être exhaustive mais donne un aperçu de ce riche, convivial et florissant stage d'été.

Un grand merci à Fred et Mathieu pour l'encadrement.



Antoine Briffaud

Gentiana utriculosa > absence de rosette stérile, plusieurs fleurs, tube dépassant très peu le calice ailé. Plante annuelle.

Gentiana verna > feuilles pointues, celles de la base étant plus de 1,5 fois plus grandes que celles de la tige.

Gentiana brachyphylla > feuilles pointues, celles de la base moins de 1,5 fois celles de la tige. Le calice a des nervures peu ailées.

Gentiana schleicheri > feuilles très courtes aigues, en « triangle », recourbées comme une spatule de ski, nervures du calice ailées.

Gentiana orbicularis > feuilles obtuses.

Gentiana nivalis > Très rameuse, formant de nombreuses tiges florales sur un même pied.

Retour sur les journées

"plantes sauvages comestibles et leurs vertus"

Cet été, nous avons pu enfin nous retrouver pour ces journées dédiées aux plantes sauvages que l'on peut manger, ou qui peuvent nous servir à réaliser des infusions !

Une de ces deux journées a démarré par une sortie terrain au Sappey en Chartreuse. Sur un parcours très accessible, et à l'aide de nos loupes de botanistes, nous sommes partis à la découverte des espèces comestibles et thérapeutiques présentes. Nous avons froissé pour sentir, goûté, bien observé pour aller à la rencontre d'un certain nombre de nos belles plantes savoureuses.

Nous avons récolté et dégusté l'égo-pode (*Aegopodium podagraria*), qui rappelle les saveurs et parfums de carotte et céleri, en très léger : les feuilles se consomment crues et cuites. Son parfum change à la cuisson : ce sera plutôt un arôme fumé que vous retrouverez si vous faites chauffer la plante.



Aegopodium podagraria

L'épiaire des bois (*Stachys sylvatica*) a également été de la partie ! Pour cette espèce, il ne faut pas s'arrêter aux premiers effluves ! Lorsque l'on froisse ses feuilles, l'épiaire commence par dégager une forte odeur de moisi, vraiment désagréable. Puis au bout de quelques minutes, si l'on garde les feuilles froissées dans les mains le temps de faire quelques

pas, la seconde odeur qui s'en dégage nous donne l'impression d'avoir des champignons entre les mains ! Vraiment, je n'exagère pas... Les feuilles d'épiaire des bois vous permettront de préparer des veloutés « aux champignons » même si vos revenez bredouille de vos cueillettes mycologiques. Même Marc Veyrat est conquis, il l'utilise dans certaines de ces recettes, alors, cela vaut vraiment le coup de passer outre le premier parfum.

carotte sauvage, les plantains ou encore les millepertuis et bien d'autres étaient sur notre parcours.

Pour chacune des plantes abordées en détail, nous avons bien observé et noté les critères qui permettent de ne pas les confondre avec d'éventuelles autres plantes dangereuses.

Nous avons également parlé de sécurité en cueillette sauvage, pour les cueilleurs mais aussi pour l'environnement et les spots de cueillette en général.

Après 3 heures de terrain, nous sommes redescendus du Sappey pour rejoindre les locaux de la MNEI à Grenoble. Nous avons dégusté quelques-unes des plantes récoltées crues, et une préparation faite en amont, à base d'épiaire ou d'égo-pode.

L'après-midi s'est déroulé à l'intérieur, pour aborder des points plus précis et spécifiques. Par exemple, nous avons discuté de l'histoire de la consommation des plantes sauvages par l'homme, des valeurs nutritionnelles, de recettes, de parasites, de dosages etc.

Deux superbes journées où la météo était de notre côté !

Mais au moment où cette feuille vous arrivera, ce sera plutôt la saison des fruits et des graines !

Vous pouvez récolter les graines de nombreuses plantes, soit pour les ajouter à vos recettes, et/ou pour les disséminer autour de vous, dans vos jardins par exemple. A ce sujet tout un programme est prévu avec le projet « sème sauvage » de gentiana et la MNEI.

Le coquelicot, *Papaver rhoeas* de la famille des Papaveracées est une plante bien connue pour



commencer.

Les graines de coquelicot sont très faciles à récolter, il vous suffit de pencher et de tapoter les capsules sèches au-dessus de



Stachys sylvatica

La grande berce, l'aubépine, les lamiers, l'origan, la



vosre récipient (sachet en papier ou autre contenant facile à emporter en balade).

Ces petites graines noires s'utilisent comme les graines de pavot vendues en commerce : on réalise de très bons sablés ou du pain. Les graines apporteront du croquant et un léger goût de noisette à vos préparations !

Lorsque le printemps reviendra, vous pourrez aussi utiliser les pétales par exemple, pour décorer vos assiettes ou encore pour confectionner un sirop.

Le coquelicot contient une très faible quantité d'alcaloïdes qui lui donnent des propriétés narcotiques (qui assoupit). Il faudra donc veiller à ne pas en consommer en trop grande quantité ! Il est d'ailleurs utilisé en phytothérapie pour ces mêmes propriétés.

Dans le cas du fameux pavot, la plante entière n'est pas comestible à part ses graines.

Le coquelicot peut se confondre avec d'autres espèces du genre (*P. dubium*, *P. hybridum*...) mais ces derniers s'utilisent de la même manière.

Une autre plante bien connue dont vous pouvez récolter les graines très simplement : le grand plantain, *Plantago major*. Vous pouvez utiliser ces

graines pour compléter de la farine, par exemple dans la confection de pains et de pâtisseries.

texte : Mathilde Simon

photos : Olivier Du Suau de la Croix et Mathilde Simon

L'auteure : Mathilde Simon, fondatrice de l'écho sauvage propose des prestations pour découvrir et approfondir la reconnaissance et l'utilisation des plantes sauvages comestibles et médicinales.

Si le sujet vous intéresse, plusieurs dates sont en ligne sur www.lechosauvage.fr notamment pour des ateliers de cuisine sauvage à l'Aiguillage à Grenoble.

Mathilde écrit également pour le magazine Cueillir, se nourrir, se soigner <https://nature-autonomie.com/revue-cueillir/>

Vous pouvez suivre les publications et événements de l'écho sauvage sur le site www.lechosauvage.fr ou sur les réseaux instagram : et facebook : <https://www.facebook.com/finiladormance/>

Tarte à la tomate et aux graines de grand plantain

Une recette simple pour une rentrée haute en saveur !

Ingrédients :

- une pâte feuilletée ou brisée
- 7 ou 8 tomates (tomates grappe, moins si vous utilisez des grosses tomates comme les cœurs de bœuf par exemple)
- une cuiller à soupe de moutarde
- sel et poivre selon votre convenance
- une à deux poignées de graines de grand plantain (*Plantago major*) et/ou de plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*).

Remarque : le grand plantain est plus facile à récolter que le plantain lancéolé, il suffit d'émonder les longs épis à maturité avec une main, comme sur les photos

ci-dessous. Une fois la récolte effectuée, il suffira de souffler doucement sur les graines pour que l'enveloppe s'envole, et que vous gardiez les graines.

Étalez la pâte, recouvrez d'une fine couche de moutarde et saupoudrez de votre récolte de graines de plantain.

Rincez et découpez en rondelles les tomates et déposez-les sur le fond de la tarte, salez et poivrez selon vos préférences. Vous pouvez aussi ajouter du fromage râpé

Faites cuire au four environ 30 minutes à 180°C.

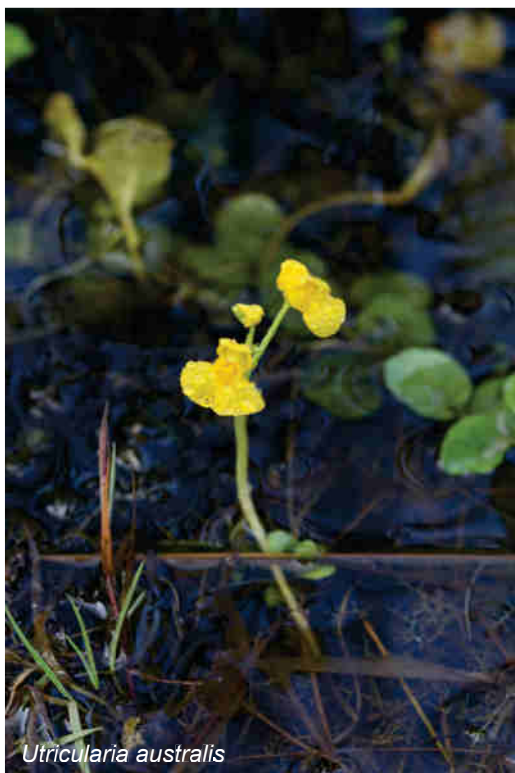
Bonne dégustation !

Mathilde Simon



Les pieds dans l'eau des étangs de la Dombes

En prévision de la sortie botanique du 17 août dans les Dombes, j'avais relu les notes prises en septembre 2019 à l'occasion d'une sortie guidée par Pauline et Marie aux étangs de Bonnevaux. J'étais restée perplexe devant quelques noms exotiques tels *Pilularia globulifera* ou *Hydrocotyle vulgaris*. Je ne m'en rappelais ni la gueule, ni le nom d'espèce, de genre, et pas même celui de la famille ! J'avais pourtant affecté des étoiles (jusqu'à trois) sur une bonne partie de la liste et, comme je devinais que ces plantes si vite oubliées n'avaient pas dû gagner un seul concours de beauté, j'en conclus qu'elles étaient rares. J'étais un peu inquiète car j'avais déjà vu Manu (Emmanuel Sellier), notre guide pour la journée, « se rouler par terre » (l'expression est de lui) devant des lycopodes vosgiens, tous aussi verts les uns que les autres...



Utricularia australis

Un étang traditionnel de la Dombes passe deux ou trois ans en eau. Puis, il est vidé pour récupérer une pêche miraculeuse de carpes. Suit une période dite d'assec et une année en maïs pour valoriser les alluvions accumulées. On le remplit à nouveau pour démarrer un autre cycle. Les ornithologues recherchent les étangs en eau. Les chasseurs également et ceux qui tiennent le fusil sont bien souvent les propriétaires, ce qui leur donne un avantage certain. Les botanistes ont moins de chance car les assecs sont plus rares mais, en revanche, ils se prennent moins de plomb dans les fesses car ils sont jugés assez farfelus pour être inoffensifs. Ce fut apparemment l'avis d'un propriétaire qui, nous voyant patauger dans son étang, était accouru avec son visage le plus hostile. Si on est botaniste et

ornithologue, on ne sait plus où donner de la tête : tout étang non planté en maïs et non gardé par un homme armé peut devenir digne d'intérêt.

Venons-en à l'essentiel car mes pensées frivoles pourraient finir par lasser les botanistes. Moi qui ne connaissais pas l'alisma, j'en ai découvert trois d'un coup dont la très rare alisma graminioïde (*Alisma gramineum*), protégée nationale, et l'étoile d'eau (*Damsonium alisma*). L'utriculaire négligée (*Utricularia australis*) semblait commune mais c'était quand même la plus belle de la journée à égalité avec la sagittaire à feuilles en flèche (*Sagittaria sagittifolia*).



Sagittaria sagittifolia

Ensuite, ce que je redoutais est arrivé : les plantes parfaitement insignifiantes se sont succédées, de plus en plus vertes et de plus en plus minuscules : la pilulaire à globules des étangs de Bonnevaux (*Pilularia globulifera*), la ludwigie des marais (*Ludwigia palustris*), le scirpe mucroné (*Schoenoplectus mucronatus*), la lentille à racines nombreuses (*Spirodela polyrrhiza*), la limoselle aquatique (*Limosella aquatica*), les éléocharis (*Eleocharis ovata* et *acicularis*) sans oublier l'élatine verticillée qui faisait courir Patrick le lorrain (*Elatine alsinastrium*). Manu et Olivier se démenaient pour nous chercher des raretés. Moi pas trop car mon efficacité n'était pas comparable et ma motivation non plus. Nous avons passé une bonne heure à rechercher la marsillée qui, malgré ses quatre feuilles, ne nous a pas porté chance. Ceux qui avaient oublié leurs bottes et ont quand même voulu jouer les braves s'en sont mordus les doigts et mouillés les pieds ! Les autres presque autant : quand on chausse du 36 et demi, on est très défavorisé en matière de hauteur de botte.



J'avais une confiance aveugle dans la capacité de Manu à nous faire passer les moments de frustration à coups d'alcools de plantes. D'autres s'y étaient mis car il s'agissait d'une sortie de portée nationale qui rassemblait deux haut-savoyards, deux lorrains, une auvergnate en plus des Isérois et des résidents de l'Ain (que je ne sais pas nommer.) La sortie fut aussi gastronomique que botanique : pains au chocolat, café, pogne, vin de sureau, de gentiane, vulnéraire... Ceux qui avaient oublié leur pique-nique s'en sont félicités !

Nous avons fini la journée par un champ entier de nymphoides pelté (*Nymphoides peltata*), un nénuphar jaune protégé en rhône-Alpes. Comme les lacs de la Dombes sont des terres agricoles, on peut dire « un champ entier ». Et c'est là que le botaniste qui n'est pas ornithologue (car on peut aussi avoir la double

tare !) est face à un nouveau dilemme : souhaiter le maintien du « champ » en eau pour admirer un hectare de nénuphar jaune ou espérer un prochain assec pour patauger dans les élatines et les alismas. La vie est compliquée !

De retour à la maison à la nuit tombante, j'ai sorti mon échantillon de renoncule d'eau en rassemblant toute la motivation qu'il me restait. Et voilà que, sans aucune pitié, Flora gallica m'a demandé de calculer x^2/y , x étant le pédicelle et y l'entrenœud et de comparer le résultat à 60 puis 50 (page 950 pour ceux qui ne me croient pas) ! Je suis allée me coucher !

Viviane Risser

Cheminement avec les plantes

Tartes aux orties, crème à l'aspérule odorante, avaient déjà agrémenté notre mariage, autour d'un aligot traditionnel quand on épouse un aveyronnais. Je suis tombée dans la botanique en prépa lors de la confection d'un herbier qui m'avait bien occupée cet été-là. La malherbologie de l'ENSAT (Ecole Nationale Supérieure d'Agronomie de Toulouse) m'en a momentanément détournée... Les années suivantes m'ont plongée dans la flore des Pyrénées et l'ethnobotanique. La relation entre les plantes et l'Homme, longtemps essentielle, s'est affaiblie et se perd peu à peu dans nos sociétés modernes. Nous ne mangeons plus qu'une vingtaine de végétaux différents en légumes, faites le test !

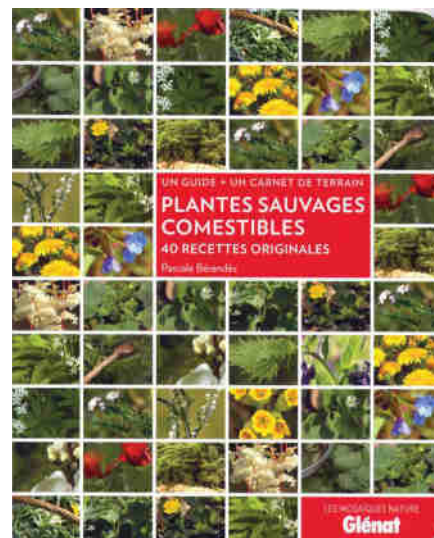
Pourtant nous sommes entourés d'une ressource mal connue de nos jours. Des dizaines de plantes sauvages peuvent titiller nos papilles par des saveurs inconnues et originales. Ces plantes sont souvent riches en éléments minéraux, en protéines... C'est un monde qui s'offre à nous si l'on affine notre regard et quel plaisir lorsqu'on se transforme en cueilleurs ancestraux. Cet intérêt pour les usages des plantes m'a conduit à me former pendant trois ans en ethnobotanique et à rédiger un petit guide sur les plantes sauvages comestibles (*). L'intérêt des utilisateurs de ce petit livre a permis qu'il soit réédité plusieurs fois et encore ce printemps. C'est un plaisir de savoir que ce partage de connaissances continue et peut constituer une porte d'entrée vers la botanique et l'apprentissage d'un regard différent sur les plantes qui nous entourent. Mes pas vont maintenant se

diriger vers les plantes médicinales avec l'Ecole des Plantes de Lyon afin de poursuivre le voyage dans l'univers végétal.

Je vous souhaite à tous de belles découvertes gustatives en n'oubliant pas qu'on ne ramasse et ne cuisine que les plantes qu'on connaît parfaitement.

Pascale Bérendès

(*) « Plantes sauvages comestibles : 40 recettes originales », éditions Glénat



Les sorbiers de l'Isère

Les *Sorbus* sont des arbres et arbustes de la famille des Rosacées, certains fréquents en montagne, d'autres uniquement ornementaux ; il existe de nombreux hybrides.

Dans le langage courant, sorbier désigne les espèces à feuilles composées et alisier les espèces à feuilles simples.

Caractères généraux

Ce sont des arbres ou arbustes non épineux, à feuilles alternes simples ou composées, stipulées.

Les fleurs sont blanches ou rosées réunies en corymbes plus ou moins fournis, 5 sépales triangulaires, pas d'épicalice, 5 pétales libres, 12 à 25 étamines, 2 à 5 styles avec 2 à 5 carpelles, l'ovaire est infère, soudé au réceptacle.

Les fruits sont ovoïdes ou en forme de poire, avec à l'apex les restes du calice, et souvent des petites lenticelles ; dans les 2 à 5 loges on a une ou deux graines.

1 - *Sorbus domestica* L. ou cormier

Cet arbre pouvant atteindre 20 m a été cultivé et on en retrouve quelques-uns en Isère, de 0 à 1400 m d'altitude, en forêt ou ourlets thermophiles.

Les bourgeons sont presque glabres, visqueux.

Ses feuilles sont composées imparipennées, de 9 à 19 folioles ovales, souvent dentées dans leur moitié terminale.



Ses fleurs blanches à pétales arrondis s'ouvrent « à plat ».

Ses fruits ou cornes ressemblent à de petites poires jaunâtres ou brunes, de 14 à 20 mm et servaient à préparer une boisson fermentée analogue au poiré ; elles ne peuvent être consommées que « blettes ».

2 - *Sorbus aucuparia* L. ou sorbier des oiseleurs



Arbre de 2 à 15 m, le sorbier des oiseleurs est fréquent en montagne jusqu'à 2200 m ; il se remarque facilement avec ses fruits rouges groupés et globuleux ; attention de ne pas le confondre avec le sureau rouge (sureau à grappes) ou *Sambucus racemosa* qui a lui aussi des feuilles pennées à segments dentés et des petits fruits rouges en grappes plutôt qu'en corymbes.

Les bourgeons sont pubescents, bruns, non visqueux.

Les feuilles sont elles aussi composées imparipennées, mais les folioles sont souvent dentées sur toute leur longueur. à pétiole > 20 mm.





Les fleurs en corymbes très fournis sont assez semblables, blanches.

Les fruits sont petits (< 1 cm), nombreux, rouge vif, âpres ; ils persistent l'hiver et sont appréciés des oiseaux.



3 - *Sorbus aria* (L.) Crantz ou alisier blanc

Arbuste ou arbre (2 à 15 m), il pousse en altitude jusqu'à 2200 m, et se reconnaît par ses feuilles très tomenteuses sur leur face inférieure, ce qui lui donne avec le vent un aspect blanc argenté.

Les feuilles sont simples, un peu lobées, mais présentent un grand polymorphisme.

Les fleurs sont blanches avec un pétiole > 15 mm, les fruits de 8 à 15 mm sont globuleux, écarlates ou rouge orangé, souvent un peu cotonneux. Ils sont farineux et fades mais en temps de disette ils étaient broyés et incorporés à la farine.



4 - *Sorbus chamaemespilus* (L.) Crantz ou alisier nain

Cet arbuste étalé (chamae veut dire couché, prostré) de 0,5 à 1,5 m pousse en montagne dans les forêts claires, de 1200 à 2300 m.

Les feuilles simples ont des incisions de moins de 20% de la demi-largeur du limbe et sont glabres sur les deux faces ; les bourgeons sont glabres non visqueux. L'inflorescence, pauciflore, est densément velue, à pétales étroits, rose à purpurine.

Les fruits subglobuleux de 1 à 1,5 cm sont rouge foncé et peu nombreux.

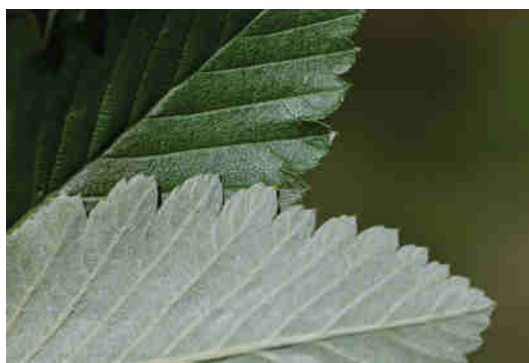


5 - *Sorbus mougeotii* Soy-Will et Godr. ou sorbier de Mougeot

Ce sorbier est considéré comme un hybride de *Sorbus aria* et *Sorbus aucuparia* ; il pousse entre 600 et 1800 m d'altitude et peut atteindre 10m.

Les feuilles simples, peu tomenteuses, plus longues que larges (largeur maximale vers le milieu ou le tiers basal du limbe) sont incisées lobées ; les incisions sont < 30% de la demi-largeur du limbe, à 10 à 12 paires de nervures latérales bien marquées.

Les fruits mûrs sont globuleux, > 1 cm, rouge vif.



6 - *Sorbus torminalis* (L.) Crantz ou alisier torminal

Arbre de 5 à 25 m de haut, l'alisier torminal pousse jusqu'à 1200 m d'altitude.

Les bourgeons sont glabres et visqueux.

Ses feuilles simples sont caractéristiques : 5 à 9 lobes triangulaires aigus, finement dentés, atteignant de 50 à 80% de la demi-largeur du limbe.

Les fleurs blanches donnent des fruits brunâtres ovoïdes (jusqu'à 18 mm) qui s'adoucissent avec le bletissement, et ont servi à fabriquer une boisson fermentée.





	<i>S domestica</i> Cormier	<i>S aucuparia</i> Sorbier des oiseleurs	<i>S aria</i> Alisier blanc	<i>S chamae- mespilus</i> Alisier nain	<i>S mougeotii</i> Sorbier de Mougeot	<i>S torminalis</i> Alisier torminal
taille	5 à 20 m	1,5 à 12 m	2 à 15 m	0,5 à 1,5 m	2 à 10 m	5 à 25 m
altitude (m)	0 à 1400	0 à 2200	100 à 2200	1200 à 2300	600 à 1800	0 à 1200
habitat	anciennement cultivé	forêts, landes supra- forestières	forêts et fourrés thermophiles	forêts claires fourrés orophiles montagnard subalpin	forêts et ourlets orophiles	forêts et ourlets thermophiles acidophiles
feuilles	composées, imparipennées 9 - 19 folioles ovales dentées dans la moitié terminale	composées, imparipennées 11-17 folioles dentées jusqu'à la base pétiole > 20 mm L/l > 3 sur- pubescentes	simples, dentées, incisions < à 20% de la demi largeur du limbe, face inférieure tomentueuse blanche pétiole > 15 mm	simples, glabres, luisantes sur les 2 faces, finement dentées, pétiole < 5 mm	simples, incisées, lobées, lobes plus grands au milieu, incisions < à 30 % de la demi largeur du limbe, 10 - 12 paires de nervures, grises dessous	simples, à 5 - 7 lobes triangulaires aigus, entiers ou denticulés glabres des 2 côtés pétiole = 1/2 limbe
fleurs	blanches, pétales arrondis	blanches 6 -8 mm de diamètre, pétales arrondis	grandes, blanches, pétales étalés	roses, peu nombreuses, densément velues	blanches, pétales étalés	blanches, 1 cm, pétales arrondis
fruits	en "poires" 1,5 à 3 cm jaunes brunâtres	petits, < 1 cm globuleux, rouge vif, très nombreux, acerbes restent l'hiver	1 à 1,5 cm, globuleux, rouge vif	1 à 1,5 cm subglobuleux rouges, peu nombreux, farineux	9 à 12 mm, ovoïdes rouge vif, acidulés	1 à 1,8 cm brun jaunâtre, verruqueux
écorce	écailleuse	lisse	lisse	lisse	lisse	écailleuse
bourgeons	glabres et visqueux	velus, non visqueux	glabres ou pubescents	glabres, non visqueux	tomenteux	glabres et visqueux

texte : Catherine Baillon

photos : Tela Botanica, Florealpes, Catherine Baillon, Anne Le Berre



Vos rendez-vous Gentiana

Retrouvez toutes les dates et événements sur :
www.gentiana.org

L' AGENDA

Rappel :

Les inscriptions aux sorties Gentiana sont désormais obligatoires pour faciliter leur organisation et elles se font directement sur un formulaire Internet (framaform). Le lien pour l'inscription est diffusé quelques semaines avant les sorties à l'ensemble des adhérents ayant fourni une adresse électronique (d'où l'importance de signaler tout changement d'adresse électronique). La validation génère un courriel de confirmation qui vous est envoyé avec le lieu exact du rendez-vous. Les adhérents qui n'ont pas de messagerie électronique peuvent toujours s'inscrire par téléphone au 04 76 03 37 37.

Ces activités pourront être modifiées ou annulées en fonction de l'évolution des règles sanitaires

Sorties

- "Mission flore" Spiranthe d'automne
au départ du marché des plantes sauvages,
Parc Paul Mistral à Grenoble
samedi 25 septembre



crédit Samuel Barruel

- "Mission flore" Spiranthe d'automne
à Murianette
mercredi 29 septembre
- Mycologie et botanique
samedi 9 octobre
- A la recherche des arbres têtards
mercredi 24 novembre

Chantiers participatifs

- Entretien d'une pelouse sèche en cours
d'embroussaillage à Notre-Dame-de-Mésage
samedi 9 octobre
- Les arbres têtards : entretien et bouturage
mercredi 3 novembre

Sème sauvage

- Marché aux plantes sauvages
dans le cadre du village des alternatives qui
hébergera l'événement "Respire",
Parc Paul Mistral à Grenoble
samedi 25 septembre
- Atelier "sème sauvage, mange sauvage"
animé par l'Echo sauvage à la MNEI à Grenoble
(inscriptions mediatheque@mnei.fr)
mercredi 29 septembre de 18h à 20h
- Récolte de graines
de plantes
sauvages,
Médiathèque
l'Orangerie à St
Ismier
(inscriptions
médiathèque de St
Ismier)
lundi 6 octobre de 14h à 16h30
- Atelier "sème sauvage, mange sauvage"
animé par Gentiana
Récolter et conserver les graines sauvages
(inscriptions mediatheque@mnei.fr)
mercredi 13 octobre de 18h à 20h



MEMO !

**pour 2021 : PENSEZ A RENOUVELER VOTRE
ADHESION !**

Membre actif individuel.....	20 €
Membre de soutien.....	50 € ou plus
Petit budget.....	10 €
Famille.....	30 €
Association.....	30 €

