



PELOUSES ET LANDES SUR SILICE

Les pelouses naturelles peuvent être considérées comme des prairies « pauvres » ; elles ont fortement régressé au profit des herbages améliorés par les interventions agricoles devenues systématiques (épandages d'engrais, chaulages...) depuis la fin de la dernière guerre. Bien souvent, on les trouve dans les secteurs où l'exploitation est plus délicate, du fait de l'affleurement de la roche, des fortes pentes, de la médiocrité des sols ou simplement d'une accessibilité malaisée. En particulier, elles se réfugient dans les secteurs de landes. Alors, il faut avoir un peu de persévérance pour découvrir ces milieux originaux, souvent fleuris, où se rassemblent encore des plantes dites « nitrofuges » car supportant mal les amendements, en particulier azotés.

Quant aux landes, elles se concentrent sur la façade atlantique de l'Europe qu'elles caractérisent donc, d'où une valeur patrimoniale reconnue à l'échelle internationale. Également de plus en plus rares en France, elles peuvent être littorales, façonnées par les vents chargés d'embruns (cf. p. 112) ; montagnardes et cette fois en rapport avec le froid lié à l'altitude (cf. p. 120) ; enfin, pour celles qui nous intéressent plus précisément ici, intérieures et dues cette fois à la pauvreté des sols, bien souvent accentuée par une surexploitation forestière séculaire. Les arbres supportent mal toutes ces contraintes et les landes sont donc dominées par les sous-arbrisseaux, en général les bruyères, mais aussi les myrtilles... Elles peuvent être sèches, humides et parfois tourbeuses.



Asphodèle blanc



Callune



Fougère aigle



Ombilic des rochers



Petite centaurée



Petite oseille



Saxifrage granulée



Thym serpolet



Véronique officinale

ASPHODÈLE BLANC*Asphodelus albus***Famille** : Liliacées.**Autres noms** : bâton blanc, bâton royal, poireau de chien.**Étymologie** : du grec *asphodelos* : désigne plusieurs Liliacées dont les morts étaient sensés manger les tubercules, des prairies d'asphodèles tapissant les champs Élysées.
Du latin *albus* : blanc.**Taille, période et couleur de floraison** : 1 m, V-VII, blanc.**MILIEU** : clairières, coupes forestières, forêts. Plante absente du nord et de l'est de la France.**SAVEUR** : sucrée (pousses).**USAGE** : les tubercules, remplis d'amidon, ont permis la confection d'un pain rustique. De saveur peu agréable, ils peuvent néanmoins être consommés en légumes, après une longue cuisson à l'eau. Les jeunes pousses comestibles peuvent, à l'occasion, être consommées en asperges.

L

CALLUNE*Calluna vulgaris***Famille** : Éricacées.**Autres noms** : bérière à balai, béruee, brande, brière, bucane, fausse bruyère.**Étymologie** : du grec *kallunō* : je balaie ; plante jadis utilisée pour la confection des balais.
Du latin *vulgaris* : commun.**Taille, période et couleur de floraison** : 0,2-1 m, VII-IX, pourpre pâle à rose lilas.**MILIEU** : également dans les bois clairs. La callune peut être confondue avec d'autres éricacées, notamment la bruyère cendrée (*E. cinerea*), la bruyère tétragone (*E. tetralix*)...**SAVEUR** : amère.**USAGE** : ses propriétés apéritives sont utilisées pour la confection de boissons amères.**PROPRIÉTÉS** : plante apéritive, diurétique, antiseptique.

B

FOUGÈRE AIGLE*Pteridium aquilinum***Famille** : Hypolépidadées.**Autres noms** : aigle impérial, aquiline, fougère commune, fougère impériale, grande fougère.**Étymologie** : du grec *pteri* : nom des fougères dérivé de *pteron* : aile. Du latin *aquila* : aigle ; la section oblique de la tige souterraine montre un dessin rappelant vaguement la double tête de l'aigle impérial.**Taille, période et couleur de floraison** : 0,4-2 m.**MILIEU** : également dans les bois clairs, les prairies peu pâturées, les coupes forestières. Les risques de confusion sont possibles avec d'autres fougères mais aucune n'atteint la taille de la fougère aigle. Sa fronde en forme d'aile portée par un très long pétiole lui est également propre.**SAVEUR** : amère.**USAGE** : la tige souterraine, lorsqu'elle est assez développée, peut être consommée longuement cuite à l'eau, comme les jeunes crosses ramassées quand elles sont encore tendres. Seule la cuisson permet de manger cette plante dont toutes les parties, comme chez bien des fougères, sont vénéneuses à l'état cru.

L

OMBILIC DES ROCHERS*Umbilicus rupestris*

S

Famille : Crassulacées.

Autres noms : coucoumèle, écuelle, gobelets, nombril de Vénus, oreille d'abbé.

Étymologie : du latin *ombilicus* : ombilic, nombril. De *rupestris* : des rochers.

Taille, période et couleur de floraison : 10-30 cm, VI-VII, blanc-jaunâtre.

MILIEU : également dans les fissures des rochers, sur les talus pierreux et les vieux murs.

SAVEUR : acidulée.

USAGE : les jeunes feuilles, tendres, épaisses et juteuses, sont excellentes incorporées dans les salades variées.

PROPRIÉTÉS : plante diurétique, rafraîchissante.

**PETITE CENTAURÉE***Centaurium erythraea*

B

T

Famille : Gentianacées.

Autres noms : fiel de terre, herbe à Chiron, herbe à la fièvre, herbe du centaure.

Étymologie : du grec *kentaurion* : nom de plantes médicinales dédiées au centaure Chiron qui connaissait l'art de guérir et fut, entre autres, le tuteur d'Achille. Du grec *eruthros* : rouge ; les fleurs de la plupart des espèces sont roses.

Taille, période et couleur de floraison : 10-50 cm, VI-VIII, rose à pourpré.

MILIEU : pas toujours sur silice (amplitude large), également dans les prés, les lisières, les dunes, sur les talus. Il existe d'autres espèces d'érythrées assez semblables.

SAVEUR : amère.

USAGE : les pousses fleuries sont apéritives et entrent dans la composition de liqueurs amères et digestives. Les sommités fleuries et les feuilles peuvent également être infusées.

PROPRIÉTÉS : plante amère, anti-inflammatoire, apéritive, fébrifuge (succédané du quinquina), purifiante, stimulante. Active contre les maux d'estomac.

**PETITE OSEILLE***Rumex acetosella*

D

S

Famille : Polygonacées.

Autres noms : oseille de brebis, oseille de Pâques, sarcille, surelle, vinette sauvage.

Étymologie : du latin *rumex* : pique, lance. Chez cette espèce, les feuilles sont en forme de hallebarde.

Taille, période et couleur de floraison : 20-50 cm, V-VII.

MILIEU : également sur les rochers et les chemins sablonneux, dans les friches.

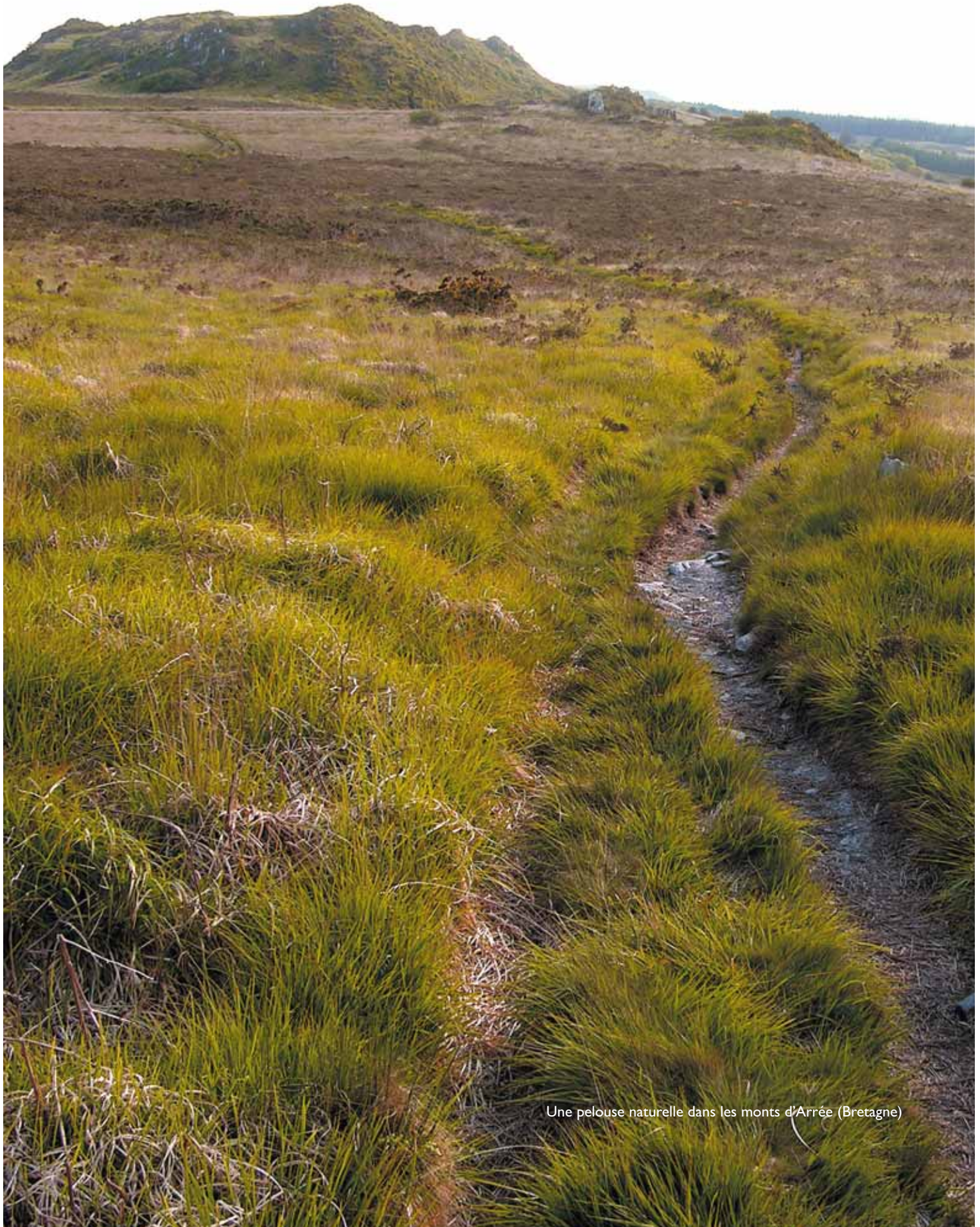
SAVEUR : acidulée.

USAGE : les feuilles, alimentaires, sont consommées comme celles de l'oseille cultivée, dans les salades ou pour relever la saveur des fromages frais. La plante contient beaucoup d'acide oxalique auquel elle doit sa saveur acidulée.

PROPRIÉTÉS : plante antiscorbutique, antiseptique, diurétique, rafraîchissante.



SAXIFRAGE GRANULÉE*Saxifraga granulata***Famille** : Saxifragacées.**Autres noms** : casse pierre, herbe à la gravelle, mignonnette, perce pierre, saxifrage blanche.**Étymologie** : du latin *saxa* : rochers et *frangere* : briser, car de nombreuses espèces poussent dans les sols rocailloux. De *granulum* : allusion aux bulbilles de la souche.**Taille, période et couleur de floraison** : 15-50 cm, V-VI, blanc.**MILIEU** : plutôt sur silice, également dans les prés secs, les lisières et bois clairs, sur talus. La plante est moins fréquente dans l'Ouest et donc à préserver.**SAVEUR** : sucrée (pousses).**USAGE** : la plante peut servir à la confection de boissons apéritives.**PROPRIÉTÉS** : plante apéritive, diurétique.**B****THYM SERPOLET***Thymus serpyllum***Famille** : Lamiacées.**Autres noms** : pillolet, serpoule, thym sauvage.**Étymologie** : du grec *thumos*, de l'égyptien *tham* : nom d'une plante servant à embaumer.**Taille, période et couleur de floraison** : 8-25 cm, VII-IX, rose parfois blanchâtre.**MILIEU** : plutôt sur silice, également dans les pelouses sèches, les dunes, les maquis. La plante peut être confondue avec d'autres serpolets (*T. drucei*, *T. praecox*, *T. pulegioides*...) aux usages d'ailleurs similaires.**SAVEUR** : plante aromatique.**USAGE** : sous-arbrisseau utilisé pour l'assaisonnement. Les fleurs et les feuilles peuvent être ajoutées dans les légumes. Du fait du thymol qu'elle contient, la plante est utile à la confection de sauces, de desserts, d'infusions.**PROPRIÉTÉS** : plante stimulante et tonique.**A D L****VÉRONIQUE OFFICINALE***Veronica officinalis***Famille** : Scrophulariacées.**Autres noms** : herbe aux ladres, thé d'Europe, véronique mâle.**Étymologie** : de sainte Véronique à qui est dédié le genre *veronica*. Du latin *officina* : atelier, par extension du pharmacien ; plante appartenant à la pharmacopée de base de l'officine de pharmacie.**Taille, période et couleur de floraison** : 15-40 cm, VI-VIII, bleu lilas.**MILIEU** : également sur les talus, dans les lisières et les bois clairs siliceux.**SAVEUR** : plante aromatique, amère.**USAGE** : cette espèce permet la confection d'une infusion, plus ou moins proche du thé.**PROPRIÉTÉS** : plante amère, apéritive, expectorante (toux sèches), vulnéraire (feuilles utiles à la cicatrisation). Jadis véritable panacée, la véronique reste une plante utile, notamment parcequ'elle facilite les digestions difficiles.**A T**



Une pelouse naturelle dans les monts d'Arrée (Bretagne)

BOIS SUR SILICE

En règle générale, les bois et les forêts dominent les espaces aux contraintes encore fortes et donc rarement mis en valeur par l'agriculture. Jusqu'aux XVIII^e – XIX^e siècles, ces boisements étaient feuillus dans le nord et l'ouest de la France. Depuis, pour des raisons de restauration forestière, des peuplements résineux : pins, sapins, épicéas..., ont largement été introduits. En montagne, ces conifères sont souvent naturels, hormis pour des espèces exotiques, par exemple originaires d'Amérique du nord comme les douglas, les épicéas de Sitka... Rappelons enfin que dans toutes ces forêts, les essences feuillues sont également choisies et favorisées par les forestiers. Ainsi donc, bien souvent les espèces du sous-bois et des lisières sont de meilleurs indicateurs du milieu et de son acidité : fougères aigles, digitales pourpres, mélampyres des prés... Néanmoins, la présence de certains arbres : bouleaux, sorbiers des oiseleurs... reste révélatrice.



Bouleau verruqueux



Châtaignier



Chêne sessile



Épilobe en épi



Myrtille



Néflier



Polypode vulgaire



Sorbier des oiseleurs



Violette de Rivin



BOULEAU VERRUQUEUX*Betula pendula***Famille** : Bétulacées.**Autres noms** : bois à balais, boulard, bouleau à papier, bouleau blanc, bouillard, bouilleau, bû.**Étymologie** : du nom celtique de la plante : *Bétu*. Du latin *pendulus* : pendant, pleureur.**Taille, période et couleur de floraison** : jusqu'à 25 m, IV-V, chatons jaunâtres.**MILIEU** : également dans les coupes forestières, les landes, les tourbières en cours de boisement. L'espèce préfère les sols siliceux ; néanmoins, elle s'adapte à des environnements plus riches. Cet arbre peut être confondu avec le bouleau pubescent (*B. pubescens*).**USAGE** : la sève sert à la préparation de boissons rafraîchissantes et toniques. Fermentée, elle permet la confection d'un vin pétillant.**PROPRIÉTÉS** : plante antirhumatisme (feuilles), fébrifuge (écorce), dépurative, diurétique (feuilles, écorce). L'écorce stimule la digestion.**CHÂTAIGNIER***Castanea sativa***Famille** : Fagacées.**Autres noms** : castagné.**Étymologie** : du grec *castanon* : châtaigne. Du latin *sativa* : cultivé.**Taille, période et couleur de floraison** : jusqu'à 30 m, VI, chatons vert-jaunâtres.**MILIEU** : souvent planté, parfois même en dehors de ses milieux de prédilection (siliceux).**SAVEUR** : sucrée, texture farineuse.**USAGE** : les fruits très nourrissants sont consommés en purée, grillés ou utilisés également pour la confection d'une farine. Ils peuvent servir d'épaississant pour différentes préparations, pour les soupes... Ils contiennent, entre autres, de 16 à 34 % d'amidon.**PROPRIÉTÉS** : plante astringente, expectorante (maux de gorges, toux).**CHÊNE SESSILE***Quercus petraea***Famille** : Fagacées.**Autres noms** : chêne blanc, chêne mâle, chêne noir, chêne rouvre, drillard, durelin.**Étymologie** : du celtique *kaër quez* : bel arbre. Du latin *petraeus* : de pierre.**Taille, période et couleur de floraison** : 20-40 m.**MILIEU** : également dans les forêts aux sols plus riches, même sur calcaire. L'arbre peut être confondu avec d'autres chênes, notamment le chêne pédonculé dont les glands sont, pour leur part, portés par un pédoncule.**SAVEUR** : amère (fruits crus).**USAGE** : malgré ce qu'on a coutume de penser, les glands sont comestibles pour l'homme, mais une fois écorcés, broyés et cuits à plusieurs eaux pour éliminer les tanins qu'ils contiennent et leur confère amertume et astringence. Cette purée nutritive peut être utilisée telle quelle pour certaines préparations ou alors séchée, comme farine. Les glands torréfiés ont remplacé le café.**PROPRIÉTÉS** : plante astringente, vulnérable.

ÉPILOBE EN ÉPI*Epilobium angustifolium***Famille** : Onagracées.**Autres noms** : antoinette, fausse lysimaque, laurier de Saint-Antoine, osier de Saint-Antoine.**Étymologie** : du grec *épi* : sur, et *lobion* : fruit sec (les pétales sont insérés en haut de l'ovaire, tout en longueur). Du latin *angustus* : étroit et *folium* : feuille (à feuilles étroites).**Taille, période et couleur de floraison** : 50-150 cm, VI-IX, pourpre.**MILIEU** : également dans les coupes forestières, les lisières, les bois clairs et au bord des chemins.**SAVEUR** : douce, assez fade (feuilles et fleurs). Texture mucilagineuse.**USAGE** : on peut manger les jeunes pousses en salade ou cuites à l'eau. Les fleurs sont utilisées pour la décoration culinaire. Les feuilles, infusées, donnent une boisson rappelant le thé.**PROPRIÉTÉS** : plante astringente, émolliente et résolutive.**MYRTILLE***Vaccinium myrtillus***Famille** : Éricacées.**Autres noms** : airelle, bleuets, brimbelles, goburges, gueule noire, maurets, raisin des bois.**Étymologie** : du latin *vacca* : vache ; plante broutée par les bêtes. Du grec *muron* : myrte (ressemblance des fruits des deux plantes).**Taille, période et couleur de floraison** : 20-50 cm, IV-VI, vert pâle teinté de rose.**MILIEU** : également dans les landes.**SAVEUR** : sucrée. Aromatique (fruits desséchés).**USAGE** : les baies, d'un noir bleuâtre, riches en vitamines B et C, sont consommées crues (accompagnement des viandes et des gibiers, desserts) ou en confitures. On en fait du vin, du sirop. Elles sont également utilisées en distillerie (excellente eau-de-vie), confiserie et pâtisserie. Attention ! Seule la cuisson permet d'écarter tout risque de contracter l'échinococose (parasitose dangereuse pour l'homme) car les myrtilles, comme les fraises des bois, peuvent être souillées par les déjections de renard (ou de chien) contaminé.**PROPRIÉTÉS** : plante antiseptique, astringente, diurétique, tonique (traitement des hémorroïdes...). Riches en provitamine A, les baies améliorent nettement la vision en lumière faible.**NÉFLIER***Mespilus germanica***Famille** : Rosacées.**Autres noms** : mûlier, nesplier.**Étymologie** : du grec *mespilos*, nom de cet arbrisseau. Du latin *germani* : les Germains (d'Allemagne).**Taille, période et couleur de floraison** : 2-4 m, V-VI, blanc.**MILIEU** : aussi dans les haies et les lisières forestières.**SAVEUR** : sucrée et acidulée. Texture farineuse.**USAGE** : les fruits d'un brun verdâtre, les nèfles, sont comestibles à l'état blet. Elles servent également à la préparation de confitures et, après fermentation, d'un vin agréable. Le nèflier est parfois utilisé comme porte-greffe d'arbres fruitiers.**PROPRIÉTÉS** : plante astringente (feuilles, écorce), tonique (fruits). On a employé les nèfles contre la diarrhée.

POLYPODE VULGAIRE*Polypodium vulgare***Famille** : Polypodiacées.**Autres noms** : polypode du chêne, réglisse des bois, réglisse sauvage.**Étymologie** : du grec *polus* : nombreux, et *podion* : petit pied (allusion au rhizome comportant de nombreuses racines). Du latin *vulgaris* : commun.**Taille, période et couleur de floraison** : 10-50 cm, pas de floraison puisque c'est une fougère.**MILIEU** : nombreux autres milieux, plutôt ombragés : rochers, vieux murs, base des troncs d'arbres, haies...**SAVEUR** : sucrée de réglisse.**USAGE** : le rhizome (tige souterraine) sert à la confection de boissons. Les enfants le mâchent parfois, pour son arrière-goût de réglisse. Mais attention à le consommer avec modération car l'espèce est purgative...**PROPRIÉTÉS** : plante cholagogue (utile au foie) et purgative.**B****SORBIER DES OISELEURS***Sorbus aucuparia***Famille** : Rosacées.**Autres noms** : allier, arbre à grives, cornier des chasseurs, sorbier sauvage, thymier.**Étymologie** : du latin *sorbere* : boire ; une boisson alcoolique était fabriquée avec les fruits. Du latin *avis* : oiseau et *capere* : prendre. Les oiseleurs utilisaient les fruits de ce sorbier comme piège (*aucupatio* : chasse aux oiseaux).**Taille, période et couleur de floraison** : 2-20 m, V-VI, blanc.**MILIEU** : également dans les landes. Cet arbre peut éventuellement être confondu avec le cornier (*Sorbus domestica*).**SAVEUR** : acide et amère (fruits crus).**USAGE** : les baies rouges, antiscorbutiques car riches en vitamines C, mais acides et amères, sont pratiquement immangeables crues ; en revanche, les sorbes se préparent en confitures et sirop, l'acide prussique disparaissant à la cuisson. Ces fruits, parfois distillés, donnent une sorte de kirsch. À quelques nuances gustatives près, les usages réservés aux fruits d'autres *Sorbus*, l'ALISIER TORMINAL (*Sorbus torminalis*) (cf. p.62) et le CORMIER (*Sorbus domestica*) (cf. p.132) sont voisins.**PROPRIÉTÉS** : les sorbes sont antiscorbutiques, très astringentes, diurétiques.**B****D****VIOLETTE DE RIVIN***Viola riviniana***Famille** : Violacées.**Étymologie** : du grec *ion* : la violette. De Rivinus, botaniste allemand à qui est dédiée l'espèce.**Taille, période et couleur de floraison** : 6-30 cm, IV-V, fleurs bleuâtres et blanches à la base.**MILIEU** : également dans les pelouses, les broussailles, les landes et les haies. La plante peut être confondue avec d'autres espèces du genre *Viola*.**SAVEUR** : douce, mucilagineuse.**USAGE** : les feuilles et les fleurs peuvent être incorporées aux salades, les feuilles cuites en légumes ; les fleurs sont utilisées pour la décoration des desserts. Les usages et propriétés de la VIOLETTE DES BOIS (*Viola reichenbachiana*), très ressemblante, sont les mêmes. Les utilisations de la VIOLETTE ODORANTE (*Viola odorata*) sont assez proches (cf. p.59), auxquelles s'ajoute le profit qui peut être tiré du parfum suave dégagé par cette seule espèce.**PROPRIÉTÉS** : plante émolliente (feuilles), expectorante (toux) et sudorifique.**D****L****S**