B1ALIVE

Plantes et alimentation de Californie
Eau, abris et sommeil

Édition intégrale en français

334 articles / 565 photographies et illustrations

b1alive.com

Sommaire

Plantes et alimentation 10

Alcea rosea — pétales frais et jeunes feuilles d'une haute fleur de jardin 10
Allium acuminatum — petites ombelles roses et feuilles d'oignon sauvage 13
Allium amplectens — ombelle blanche rosée et minuscule bulbe cru 16
Allium bisceptrum — verdure de montagne aux ombelles roses 20
Allium campanulatum — jeunes feuilles crues de l'oignon campanulé de la Sierra 23
Allium dichlamydeum — feuilles parfumées et bulbes crus du littoral californien 26
Allium haematochiton — petits bulbes à tunique rouge des pentes du sud 29
Allium hyalinum — petites étoiles blanches et bulbe cru des contreforts 32
Allium neapolitanum — fleurs blanches et feuilles tendres au goût d'ail 35
Allium peninsulare — ombelles pourpres et petits bulbes des contreforts 38
Allium triquetrum — clochettes blanches et feuilles tendres de l'oignon à trois angles 40
Allium unifolium — ombelles roses du littoral et sosies bulbeux mortels 43
Allium validum — ombelles mauves et feuilles de prairies montagnardes humides 47
Allium vineale — feuilles tubulaires et bulbilles aériennes à l'odeur d'ail 50
Amaranthus albus — petites graines crues d'une amarante en boule estivale 53
Amaranthus blitoides — tapis de verdure estivale à petites graines 56
Amaranthus hybridus — jeunes feuilles tendres des sols ouverts en été 59
Amaranthus retroflexus — jeunes feuilles et minuscules graines estivales 62
Amelanchier alnifolia — fleurs printanières et petits fruits mûrs d'été 66
Amelanchier utahensis — petits fruits mûrs des pentes sèches et baies malades à éviter 70
Arbutus menziesii — écorce rouge et fruits d'automne de l'arbousier du Pacifique 74
Arbutus unedo — fruits rouges rugueux et fleurs d'automne de l'arbousier 77
Arctostaphylos canescens — manzanita gris du littoral et pulpe des fruits mûrs 81
Arctostaphylos glandulosa — écorce rouge, fleurs en urnes et fruits farineux 84
Arctostaphylos glauca — gros fruits farineux et boisson froide de manzanita 87
Arctostaphylos manzanita — écorce rouge et fruits d'été pour boisson froide 91
Arctostaphylos patula — feuillage vert vif et pulpe des fruits montagnards 95
Arctostaphylos pungens — manzanita à feuilles pointues des montagnes sèches 99
Arctostaphylos uva-ursi — raisin d'ours rampant aux fruits rouges farineux 102
Arctostaphylos viscida — manzanita à feuilles claires et fruits d'été farineux 105
Asparagus officinalis — jeunes turions printaniers et baies rouges toxiques 108
Atriplex hortensis — feuilles tendres vertes et pourpres de l'arroche des jardins 112
Atriplex prostrata — jeunes feuilles des prairies saumâtres et des sols salés 115
Atriplex semibaccata — bractéoles fructifères rouges parmi le feuillage salé 118
Barbarea orthoceras — jeunes feuilles poivrées près des ruisseaux montagnards 122
Barbarea vulgaris — verdure piquante d'hiver et grappes de fleurs jaunes 124
Bellis perennis — petites rosettes, fleurs blanches et boutons crus 127
Berberis aquifolium — grappes jaunes printanières et baies bleues acidulées 131
Berberis fremontii — fruits sombres d'un rare arbuste désertique à préserver 134
Berberis nervosa — baies bleu noir et acides à l'ombre des conifères 137
Berberis pinnata — feuilles épineuses luisantes et baies bleues de Californie 139
Berberis repens — petits buissons rampants et baies bleu violet des montagnes 141
Beta vulgaris subsp. maritima — feuilles tendres de la betterave maritime 143
Brassica juncea — feuilles de moutarde piquantes et fleurs jaunes 147
Brassica napus — jeunes feuilles glauques sous les grappes jaunes du colza 150
Brassica nigra — jeunes feuilles de moutarde noire et condiment froid aux graines 153

Sommaire

Brassica oleracea — jeunes feuilles crues du chou cultivé échappé des jardins 157
Brassica rapa — premières feuilles des champs et fleurs jaunes de printemps 160
Cakile edentula — feuilles charnues et piquantes sur le sable du littoral 164
Cakile maritima — feuilles poivrées et jeunes fruits des plages sableuses 167
Calandrinia menziesii — verdure printanière, fleurs roses et graines minuscules 171
Calendula arvensis — petites fleurs dorées et jeunes feuilles épicées 175
Calendula officinalis — pétales orangés frais à la lisière des jardins 178
Capsella bursa-pastoris — feuilles poivrées et fruits verts en cœur 182
Cardamine californica — fleurs blanches et feuilles poivrées des chênaies 186
Cardamine flexuosa — feuilles piquantes des endroits humides et ombragés 189
Cardamine hirsuta — feuilles poivrées et petites fleurs blanches d'hiver 192
Cardamine oligosperma — jeunes feuilles au goût de cresson près des sentiers forestiers 196
Carduus pycnocephalus — cœur tendre des jeunes tiges de chardon italien 199
Carpobrotus edulis — fleurs jaunes du littoral et fruits mûrs du figuier marin 203
Celtis australis — petits fruits sucrés des arbres des villes 207
Celtis reticulata — petites drupes sucrées des canyons arides 210
Celtis sinensis — petits fruits des micocouliers des rues et des parcs 214
Cercis occidentalis — fleurs roses sur les branches nues et jeunes gousses 218
Chamerion angustifolium — jeunes pousses d'épilobe après les feux de forêt 222
Chrysolepis chrysophylla — noix douces sous une bogue épineuse et feuilles dorées 226
Chrysolepis sempervirens — petits cerneaux doux dans les bogues épineuses des montagnes 230
Cichorium intybus — fleurs bleues et jeunes feuilles crues amères 234
Cirsium arvense — feuilles épinées et moelle des jeunes tiges après épluchage 238
Cirsium brevistylum — jeunes racines crues du cirse côtier 242
Cirsium vulgare — cœur tendre des jeunes tiges de cirse commun 245
Claytonia exigua — minuscules feuilles charnues et fleurs pâles des pentes rocheuses 248
Claytonia lanceolata — feuilles tendres et petits tubercules après la fonte des neiges 251
Claytonia parviflora — jeunes feuilles étroites près des ruisseaux printaniers 255
Claytonia perfoliata — salade des mineurs après les pluies d'hiver 259
Claytonia rubra — feuilles et jeunes tiges d'une claytonie rougeâtre 263
Claytonia sibirica — fleurs roses et jeunes feuilles des forêts humides du Nord 266
Clinopodium douglasii — feuilles parfumées de yerba buena sous les chênes côtiers 270
Coriandrum sativum — feuilles tendres de coriandre et fruits secs parfumés 274
Corylus cornuta ssp. californica — noisettes cachées dans un long bec vert 278
Crataegus douglasii — petits fruits presque noirs des lisières riveraines 282
Crataegus laevigata — feuilles lobées et petites cenelles rouges d'automne 286
Crataegus monogyna — fleurs blanches et fruits rouges des lisières 290
Crepis capillaris — jeunes rosettes dentées et petits capitules jaunes 294
Crepis vesicaria subsp. taraxacifolia — feuilles de rosette hivernale amères 298
Cydonia oblonga — pulpe de coing jaune crue seulement lorsqu'elle est tendre 302
Cyperus esculentus — petits tubercules souterrains au goût de noisette 306
Diospyros virginiana — pulpe très tendre des kakis d'automne 310
Diplotaxis muralis — feuilles piquantes et petites fleurs jaunes 313
Diplotaxis tenuifolia — roquette sauvage vivace aux feuilles étroites 317
Echinocereus engelmannii — fruits rouges parmi les épines du désert 321
Elaeagnus angustifolia — feuilles argentées et fruits farineux sucrés 324
Eriobotrya japonica — fruits orange du néflier du Japon au début du printemps 327
Erodium botrys — base tendre des jeunes fruits en forme de bec 330

Sommaire

Erodium cicutarium — feuilles pennées et petites fleurs roses du printemps 333
Erodium moschatum — feuilles tendres et fleurs roses des prairies humides 337
Eruca vesicaria — feuilles découpées piquantes et fleurs crème 341
Ficus carica — grosses feuilles lobées et figues douces à maturité 344
Foeniculum vulgare — feuillage plumeux et fruits au parfum d'anis 349
Salvia apiana — jeunes tiges et graines du sauge blanc de Californie 353
Fragaria × ananassa — fraises de jardin et fruits rouges à maturité 358
Fragaria chiloensis — fraises rouges sur les dunes du Pacifique 361
Fragaria vesca — petites fraises des bois et jeunes feuilles tendres 365
Fragaria virginiana — petites fraises rouges des forêts de montagne 369
Galinsoga parviflora — jeunes feuilles et pousses tendres d'une herbe d'été 373
Galinsoga quadriradiata — petite verdure estivale aux tiges velues 377
Galium aparine — jeunes feuilles et pousses de gaillet gratteron 381
Gaultheria shallon — baies foncées du salal des forêts côtières 385
Helianthus annuus — capitules jaunes et graines crues de tournesol 389
Helianthus tuberosus — tubercules croquants du topinambour en automne 393
Hesperis matronalis — jeunes feuilles piquantes avant les grappes violettes 397
Hibiscus syriacus — fleurs estivales et jeunes feuilles tendres crues 400
Hibiscus trionum — fleur crème à cœur foncé et jeunes feuilles crues 404
Hirschfeldia incana — jeunes feuilles de moutarde et graines piquantes 408
Hypochaeris glabra — jeunes feuilles légèrement amères des pelouses sableuses 411
Hypochaeris radicata — jeunes feuilles d'une rosette velue au printemps 415
Juglans hindsii — cerneaux crus du noyer noir des rivières californiennes 419
Juniperus californica — pulpe crue des cônes bleutés du désert 423
Lactuca canadensis — jeunes feuilles de laitue sauvage rare en Californie 427
Lactuca sativa — feuilles croquantes des laitues de jardin 430
Lactuca serriola — feuilles jeunes de la laitue sauvage à nervure épineuse 434
Lamium amplexicaule — feuilles tendres et petites fleurs roses après la pluie 438
Lamium purpureum — jeunes feuilles sous les sommités violettes 442
Lepidium campestre — jeunes feuilles poivrées et petites silicules plates 446
Lepidium didymum — petite verdure poivrée et fruits doubles 449
Lepidium latifolium — jeunes feuilles piquantes des marais et prairies humides 453
Lepidium perfoliatum — jeunes feuilles poivrées et feuilles supérieures embrassantes 457
Lepidium sativum — jeunes feuilles de cresson alénois dans les anciens jardins 461
Lepidium virginicum — feuilles poivrées et petits fruits verts plats 464
Lycium andersonii — baies rouges mûres des buissons épineux du Mojave 468
Lycium barbarum — baies de goji rouges des rameaux arqués 472
Lycium chinense — baies rouges mûres du lyciet de Chine 476
Lycium fremontii — baies orangées mûres des déserts du Sud californien 479
Malosma laurina — fruits foncés du sumac à feuilles de laurier 482
Malus domestica — pommes mûres des anciens vergers californiens 485
Malus fusca — petites pommes acidulées des marais côtiers du Nord 488
Malva multiflora — jeunes fruits tendres de la mauve de Crète 492
Malva neglecta — jeunes feuilles et fruits verts en meules de fromage 495
Malva nicaeensis — feuilles tendres et graines immatures de mauve 499
Malva parviflora — feuilles tendres et petits fruits verts en rondelles 502
Malva sylvestris — feuilles, fleurs mauves et jeunes fruits tendres 506
Malva verticillata — grandes feuilles douces et graines encore tendres 510

Sommaire

Mammillaria dioica — fruits écarlates mûrs parmi les épines crochues 514
Matricaria discoidea — petits capitules parfumés à l'ananas 517
Medicago lupulina — petites feuilles trifoliées et fleurs jaunes du printemps 521
Medicago polymorpha — jeunes folioles et fleurs jaunes avant les fruits épineux 525
Medicago sativa — jeunes feuilles et sommités tendres de la luzerne cultivée 529
Melissa officinalis — jeunes feuilles citronnées des anciens jardins 532
Mentha canadensis — feuilles fraîches de menthe sauvage des prairies humides 536
Mentha × piperita — feuilles de menthe poivrée des jardins humides 539
Mentha spicata — feuilles parfumées près des anciens jardins et canaux 543
Mesembryanthemum crystallinum — feuilles cristallines et verdure du littoral 547
Monardella villosa — sommités lilas et boisson aromatique à froid 551
Montia fontana — tendre verdure des sources et prudence sur la qualité de l'eau 555
Morus alba — mûres blanches ou foncées parfaitement mûres 559
Morus nigra — mûres pourpre noir des vieux jardins 563
Morus rubra — fruits presque noirs d'un mûrier rare en Californie 566
Neltuma odorata — pulpe sucrée des gousses mûres de mesquite 570
Ocimum basilicum — feuilles épicées et fleurs de basilic des anciens potagers 574
Oemleria cerasiformis — fruits sombres mûrs de la prune indienne 577
Opuntia basilaris — raquettes en queue de castor et fruits du Mojave 579
Opuntia chlorotica — fruits pourpres d'une oponce désertique aux raquettes rondes 583
Opuntia engelmannii — fruits framboise et très jeunes raquettes du désert 587
Opuntia ficus-indica — figues de Barbarie mûres et jeunes raquettes 590
Opuntia littoralis — fruits pourpres de l'oponce côtière 594
Opuntia oricola — boutons frais et fruits rouges de l'oponce du chaparral 597
Opuntia phaeacantha — fruits juteux et raquettes du désert 601
Origanum vulgare — jeunes feuilles d'origan et fleurs parfumées 604
Oxalis pes-caprae — trèfles acidulés et fleurs jaunes après la pluie 608
Parkinsonia florida — très jeunes gousses vertes du palo verde bleu 612
Passiflora caerulea — fleur bleu et blanc et arilles de fruits orange mûrs 616
Petroselinum crispum — feuilles aromatiques et danger des ombellifères sauvages 620
Phoenix dactylifera — dattes sucrées des oasis et anciennes plantations 624
Physalis angulata — baie dorée dans un calice à dix angles 627
Physalis crassifolia — baie jaune sous le calice des pentes désertiques 630
Physalis longifolia — baie jaune verdâtre d'un coqueret rare 634
Physalis peruviana — baie orange dans une lanterne de papier sèche 637
Physalis philadelphica — tomatillo vert mûr qui remplit sa lanterne 641
Physalis pubescens — petite baie dorée dans une lanterne velue 645
Pinus contorta — deux aiguilles courtes et petits pignons des forêts montagnardes 648
Pinus coulteri — cônes géants et grosses graines comestibles 653
Pinus jeffreyi — aiguilles par trois et graines crues des forêts de Tahoe 657
Pinus lambertiana — cônes géants pendants et graines du pin à sucre 661
Pinus monophylla — une seule aiguille et pignons des montagnes orientales 665
Pinus ponderosa — écorce rousse et petites amandes crues 669
Pinus quadrifolia — pignons du pin de Parry au sud de Californie 673
Pinus sabiniana — gros pignons des contreforts et cônes dangereux 677
Plantago coronopus — jeunes feuilles découpées du littoral salé 681
Plantago lanceolata — feuilles longues et épis sombres des chemins 685
Plantago major — grandes feuilles nervurées et graines mûres comestibles 689

Sommaire

Plantago maritima — feuilles tendres des rivages saumâtres 693
Polygonum aviculare — petites feuilles et rameaux noueux au ras du sol 696
Portulaca oleracea — feuilles, tiges, fleurs et graines succulentes d'été 700
Prunus americana — petites prunes acidulées d'un arbre rare en Californie 705
Prunus armeniaca — abricots dorés des anciens vergers 708
Prunus avium — cerises douces mûres des arbres échappés des vergers 712
Prunus cerasifera — floraison précoce et petites prunes d'été 715
Prunus domestica — prunes sucrées et quelques fleurs fraîches 719
Prunus dulcis — amandes douces cultivées et danger des amandes amères 722
Prunus emarginata — petites cerises rouges très amères et noyaux dangereux 725
Prunus ilicifolia — cerises rouges du chaparral aux feuilles de houx 729
Prunus persica — pêches et nectarines mûres des anciens vergers 733
Prunus salicina — grosses prunes sucrées des vergers californiens 736
Prunus serotina — petites cerises noires et noyaux dangereux 739
Prunus subcordata — prunes de Klamath des montagnes septentrionales 742
Prunus virginiana var. demissa — fruits sombres et astringents des ruisseaux montagnards 746
Punica granatum — arilles rouges juteuses des grenades d'automne 750
Pyrus communis — poires mûres des anciens jardins 754
Pyrus pyrifolia — poires asiatiques rondes et croquantes 757
Raphanus raphanistrum — feuilles printanières, fleurs et siliques tendres 760
Raphanus sativus — radis échappé des cultures aux fleurs roses et siliques tendres 764
Rhus integrifolia — sumac limonade aux grappes rouges du littoral 768
Rhus ovata — sumac sucré et boisson aigre-douce préparée à froid 772
Rhus trilobata — sumac à trois folioles et fruits pour boisson froide 776
Ribes amarum — groseille épineuse endémique aux baies violettes 780
Ribes aureum — fleurs dorées et baies de différentes couleurs 783
Ribes bracteosum — grandes feuilles et baies bleu noir des forêts humides 788
Ribes californicum — groseillier épineux à fruits rouges des collines côtières 793
Ribes cereum — groseillier cireux des montagnes aux baies rouges 796
Ribes divaricatum — groseillier épineux aux baies presque noires du littoral 800
Ribes indecorum — fleurs blanches parfumées et petites baies pourpres 804
Ribes inerme — rameaux clairs près des ruisseaux et petites baies mûres 807
Ribes lacustre — petit fruit noir au milieu des épines des forêts fraîches 811
Ribes lobbii — fleurs pendantes rouge et blanc et baies astringentes 815
Ribes malvaceum — fleurs roses hivernales et petites baies du chaparral 818
Ribes menziesii — groseillier épineux des forêts côtières et baies sombres 822
Ribes montigenum — petites baies rouges hérissées des hautes montagnes 826
Ribes nevadense — longues grappes roses et baies bleu noir de la Sierra 829
Ribes quercetorum — petites baies noires lisses des chênaies 833
Ribes roezlii — grosses baies hérissées de la Sierra Nevada 836
Ribes sanguineum — fleurs rouges printanières et baies sombres estivales 840
Ribes speciosum — fleurs écarlates hivernales et baies hérissées 843
Ribes velutinum — petites baies veloutées des versants secs 846
Ribes viscosissimum — fleurs jaunâtres et baies sombres des montagnes 849
Rorippa palustris — jeunes feuilles et tiges des sols humides 852
Rosa californica — fleurs roses et cynorrhodons rouges 855
Rosa canina — cynorrhodons rouges d’automne et fleurs pâles 858
Rosa gymnocarpa — petite rose des bois et cynorrhodons sans sépales 860

Sommaire

Rosa multiflora — grappes de fleurs blanches et petits cynorrhodons rouges 863
Rosa nutkana — grandes fleurs roses et cynorrhodons à poils irritants 866
Rosa pisocarpa — cynorrhodons rouges au bord des ruisseaux du Nord 870
Rosa rubiginosa — feuilles à parfum de pomme et fleurs roses 872
Rosa rugosa — gros cynorrhodons charnus et feuilles gaufrées 874
Rosa spithamea — petit rosier californien et cynorrhodons orangés 876
Rosa woodsii ssp. ultramontana — églantier des montagnes 878
Rosmarinus officinalis — feuilles aromatiques du romarin 881
Rubus armeniacus — mûres noires des grands fourrés épineux 884
Rubus idaeus subsp. strigosus — framboises rouges des montagnes 887
Rubus laciniatus — mûres noires et feuilles profondément découpées 890
Rubus leucodermis — framboisier noir occidental aux tiges blanchâtres 893
Rubus parviflorus — grandes fleurs blanches et framboises des bois 896
Rubus spectabilis — fleurs roses et salmonberries précoces 899
Rubus ulmifolius — mûres sombres et rameaux arqués pruineux 902
Rubus ursinus — fine ronce californienne et mûres d'été 904
Rumex crispus — jeunes feuilles acidulées et bords ondulés 907
Salicornia pacifica — jeunes tiges salées des marais côtiers 910
Salsola tragus — très jeunes pousses avant les épines 913
Salvia columbariae — graines de chia gonflant à l'eau froide 916
Sanguisorba minor — jeunes feuilles au goût de concombre 919
Silene vulgaris — jeunes feuilles et calices en ballon 922
Silybum marianum — feuilles marbrées et épines acérées 924
Sinapis arvensis — grandes fleurs jaunes et jeunes feuilles piquantes 927
Sisymbrium altissimum — jeunes feuilles épicées d'une grande herbe 931
Sisymbrium irio — longues siliques et jeune verdure hivernale 934
Sisymbrium officinale — petites fleurs jaunes et pousses piquantes 938
Solanum lycopersicum — tomates mûres des plants spontanés 941
Sonchus arvensis — jeunes feuilles d'un laiteron vivace 944
Sonchus asper — feuilles épineuses et jeunes extrémités tendres 946
Sonchus oleraceus — jeunes feuilles tendres et capitules jaunes 949
Sonchus tenerrimus — feuilles étroites finement découpées 952
Spinacia oleracea — jeunes feuilles tendres des jardins 955
Stellaria media — verdure tendre d'hiver et de printemps 957
Strombocarpa pubescens — gousses comestibles en spirale 960
Taraxacum officinale — feuilles de salade et fleurs jaunes 963
Tetragonia tetragonoides — feuilles charnues du littoral 966
Tragopogon dubius — fleur jaune et jeunes pousses printanières 969
Tragopogon porrifolius — jeune racine douce et fleurs pourpres 972
Tragopogon pratensis — jeune racine et feuilles printanières 974
Trifolium incarnatum — trèfle incarnat aux fleurs écarlates 977
Trifolium pratense — trèfle rouge aux têtes rose pourpré 979
Trifolium repens — trèfle blanc aux feuilles trifoliolées 982
Tropaeolum majus — feuilles rondes, fleurs vives et goût poivré 985
Typha domingensis — bases tendres des tiges de massette 988
Typha latifolia — jeunes pousses et rhizomes des marais 990
Vaccinium cespitosum — petites myrtilles bleues des montagnes 993
Vaccinium membranaceum — myrtilles sombres des forêts du Nord 996

Sommaire

Vaccinium ovalifolium — baies bleues des forêts fraîches du Nord 999
Vaccinium ovatum — myrtilles sombres des forêts côtières 1002
Vaccinium parvifolium — myrtilles rouges sur rameaux verts 1005
Vaccinium uliginosum — baies bleues des prairies montagnardes 1008
Viola adunca — feuilles printanières et boutons violets 1010
Viola glabella — fleurs jaunes des forêts humides 1013
Viola odorata — fleurs parfumées et feuilles d'hiver 1016
Viola tricolor — petites fleurs multicolores et verdure tendre 1019
Vitis californica — vrilles tendres et raisins sauvages d'automne 1022
Vitis girdiana — petites grappes noires des canyons du Sud 1025
Vitis vinifera — grappes sucrées des anciennes vignes 1028
Washingtonia filifera — petits fruits des palmeraies d'oasis 1030
Yucca baccata — fruits mûrs charnus des déserts 1032
Yucca schidigera — pulpe des fruits du désert de Mojave 1035
Ziziphus jujuba — jujubes mûres fraîches ou séchées 1038

Eau 1041

Les Wintu — les ruisseaux auprès desquels ils vivaient et puisaient leur eau 1041
Les Kumeyaay — comment ils retenaient l'eau dans les vallées à l'aide de pierres 1044
Les Kamia — des Kumeyaay du désert qui connaissaient les puits de Yuha 1046
Les Ohlone et les Miwok de la côte — des récipients tressés pour l'eau 1048
Les Chemehuevi — l'eau dans les vasques naturelles de roche du désert 1050
Les Karuk — comment ils préparaient une boisson froide à partir des baies de manzanita 1052
Les Nomlaki — comment ils buvaient l'eau d'un ruisseau dans le creux de la main 1054
Les Kawaiisu — des gourdes tressées et une cuillère spéciale pour la résine 1056
Les Yuki — comment ils entretenaient les sources du nord de la Californie 1059
Les Yurok — la source We’itspek où l'on puisait de l'eau à boire 1061
Les Miwok — comment ils buvaient dans de petites coupes tressées 1063
Les Cahuilla — les puits de terre à degrés temakawomal 1065
Les Cahuilla — comment ils préparaient une boisson sucrée de mesquite sans feu 1067
Les Cahuilla — les paniers tressés nčat servant à transporter l'eau 1069
Les Tachi Yokuts — la gourde à eau ah’ch tressée en tule 1071
Les Chemehuevi — comment ils protégeaient les petites sources du désert avec des pierres 1074

Abris 1077

Les Kumeyaay — comment ils construisaient une habitation à coupole e’waa 1077
Les Kawaiisu — la maison d'hiver tomo kahni qui protégeait de la pluie 1080
Les Miwok de la côte — comment ils construisaient une kotcha en saule et en tule 1083
Les Miwok de la Sierra — une maison conique de plaques d'écorce sans poteau central 1085
Les Miwok du centre — l'habitation transportable tcaama faite de nattes de tule 1088
Les Payómkawichum — trois types de maisons kíicha en saule, écorce et tule 1090
Les Miwok — des abris d'été ouverts faits de perches et de végétation 1094
Les Chemehuevi — une maison d'été ouverte sous un toit végétal 1097
Les Tachi Yokuts — une grande maison ovale en perches de saule et nattes de tule 1099
Les Cahuilla des montagnes — comment ils construisaient un samat avec des perches, du saule, du yucca et du tule 1102
Les Cahuilla — la maison circulaire kish aux branches de saule courbées 1105

Sommaire

Sommeil 1107

Les Miwok de la Sierra — comment ils préparaient un lit d'aiguilles de pin 1107
Les Kumeyaay — comment ils dormaient sur des nattes de tule 1109
Les Tachi Yokuts — comment ils fabriquaient de grandes nattes pour dormir 1111
Les Kawaiisu — comment ils dormaient les pieds tournés vers le centre du tomo kahni 1114
Les Miwok des plaines — de grandes nattes de tule pour dormir 1116
Les Chemehuevi — dormir sur une plateforme surélevée sous une arche de branches 1118

Plantes et alimentation

Alcea rosea — pétales frais et jeunes feuilles d'une haute fleur de jardin

Alcea rosea

En été, près des anciennes maisons californiennes, on aperçoit souvent de hautes tiges garnies de grandes fleurs roses, bordeaux, blanches ou presque noires. Les fleurs sont disposées les unes au-dessus des autres, telles une guirlande verticale. C'est la rose trémière, plante ornementale ancienne qui subsiste parfois après la disparition d'un jardin. Certaines de ses parties peuvent se manger crues : les jeunes feuilles, les pétales frais et le cœur tendre de pousses encore très jeunes.



Alcea rosea, haute tige portant de grandes fleurs superposées, feuilles arrondies lobées et colonne centrale d'étamines
Dezidor · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette plante herbacée bisannuelle ou vivace de courte durée mesure généralement entre un mètre et demi et deux mètres et demi. La première saison, de grandes feuilles arrondies ou cordiformes apparaissent près du sol, au bout de longs pétioles. Elles possèdent plusieurs lobes peu profonds, un duvet doux et des nervures rayonnant depuis leur base.

La saison suivante, une tige droite et épaisse s'élève, avec des feuilles alternes et de nombreuses grandes fleurs qui se développent à l'aisselle des feuilles sur sa partie supérieure. Une fleur porte cinq larges pétales ; les variétés doubles peuvent présenter de nombreuses rangées décoratives

supplémentaires. Au centre s'étend une longue colonne d'étamines. Après la floraison, un fruit sec, rond et divisé en nombreux segments se forme, comme chez d'autres Malvacées.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Alcea rosea parmi les plantes non indigènes. Des spécimens échappés des jardins ont été observés ponctuellement dans différents comtés, notamment quelques signalements dans ceux de Sacramento et de Yolo.

La plupart des roses trémières visibles dans l'État poussent dans les jardins, près des clôtures, des bâtiments anciens et d'anciens massifs fleuris. Elles ne constituent pas un aliment sauvage habituel du chaparral ou des forêts de conifères.

Les plantations ornementales peuvent être traitées contre la rouille des feuilles et les ravageurs. On ne recueille ni feuilles ni pétales sur les plantes ayant subi de tels traitements.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les rosettes de feuilles apparaissent avec le réchauffement printanier ou, sous un climat doux, en automne. Les petites feuilles souples sont disponibles avant que la grande hampe florale ne s'allonge.

La floraison a lieu principalement en été ; dans les vallées chaudes, elle peut se prolonger de la fin du printemps jusqu'à l'automne. Chaque fleur dure peu de temps : les pétales frais se recueillent le jour même de leur ouverture, avant qu'ils commencent à flétrir.

Les feuilles âgées deviennent grossières, tandis que les grandes tiges arrivées à maturité sont fibreuses.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pétales et boutons floraux. Plants For A Future atteste séparément leur consommation crue. Ils ont un goût végétal doux et une texture légèrement mucilagineuse. Ils peuvent apporter une couleur délicate et un peu de volume à un plat froid.

Jeunes feuilles. On peut les manger crues, finement coupées, tant qu'elles sont petites et tendres. Le feuillage adulte, plus velu, est moins agréable.

Partie intérieure d'une tige très jeune. La consommation crue de cette partie est également documentée : on enlève les tissus fibreux extérieurs pour ne conserver que la moelle souple.

La racine est connue comme source d'amidon après une préparation particulière. Elle ne fait donc pas partie des aliments sans feu décrits ici.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Hibiscus syriacus, traité dans une autre fiche, est un arbuste ligneux qui porte ses fleurs sur de petites branches distinctes ; la rose trémière possède au contraire une haute hampe herbacée garnie de fleurs tout le long.

Malva sylvestris est d'ordinaire beaucoup plus basse et produit des fleurs plus petites. Les roses trémières peuvent avoir des fleurs doubles, modifiant l'apparence de la corolle : il faut donc examiner aussi les feuilles, la tige et les fruits.

La ressemblance avec une mauve ne suffit pas pour déclarer comestible n'importe quelle plante ornementale. Pesticides et fongicides restent un risque indépendant d'une identification botanique correcte.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=166
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Alcea+rosea
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Alcea_rosea.jpg

Allium acuminatum — petites ombelles roses et feuilles d'oignon sauvage

Allium acuminatum

À la fin du printemps, sur les versants ouverts du nord de la Californie, de fines tiges portent parfois de petites fleurs roses en étoiles. Près du sol, les feuilles étroites ressemblent à celles d'un petit oignon, et un bulbe modeste se trouve sous terre. Il s'agit d'Allium acuminatum, appelé tapertip onion en anglais. Ses jeunes feuilles, ses fleurs et ses bulbes ont été consommés crus comme assaisonnement piquant.



Allium acuminatum, feuilles basales étroites et ombelle de fleurs roses étoilées à pointes allongées
Matt Lavin from Bozeman, Montana, USA · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Mais les oignons sauvages ont des sosies mortellement dangereux, en particulier le death camas. Il est exclu de ramasser un bulbe sur la seule base d'une ressemblance.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une petite plante vivace bulbeuse, haute généralement de dix à trente centimètres. De fines feuilles linéaires poussent depuis la base ; elles sont souples, parfois plates, parfois légèrement creusées en gouttière, et proviennent d'un petit bulbe entouré de tuniques.

Une hampe florale, parfois accompagnée de quelques autres, s'élève verticalement depuis le centre de la touffe. Elle est pratiquement dépourvue de feuilles. Son extrémité porte une ombelle composée de nombreuses petites fleurs étoilées.



Allium acuminatum, feuilles basales étroites et ombelle de fleurs roses étoilées à pointes allongées
Wallace Keck / U.S. National Park Service · Public domain · Wikimedia Commons

Chaque fleur est normalement rose ou rose pourpré et comporte six pièces étroites du périanthe dont les pointes sont particulièrement longues et aiguës : ce caractère explique le nom acuminatum. À pleine floraison, l'ensemble rappelle une petite sphère rose.

Après la floraison, des capsules sèches contenant des graines noires apparaissent. Le bulbe est petit, d'environ un à un centimètre et demi de large.

Les vrais Allium dégagent une odeur d'oignon lorsqu'on les abîme. Pourtant, l'absence d'odeur ou une senteur approchante, sans détermination botanique complète, ne permet jamais de conclure qu'une plante peut être ramassée.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Plants For A Future situe cette espèce parmi les plantes bulbeuses de l'ouest de l'Amérique du Nord, depuis l'État de Washington jusqu'au nord de la Californie.

Les observations californiennes la signalent sur des pentes montagneuses assez sèches et ouvertes ainsi que dans des prairies rocailleuses où l'humidité hivernale persiste assez longtemps.

Elle ne forme pas de grands peuplements au centre de Sacramento. Dans les montagnes, les groupes peuvent être localisés et les parties aériennes disparaissent rapidement après leur saison.

L'arrachage des bulbes est parfois interdit dans les espaces protégés et détruit chaque individu prélevé. Pour un intérêt alimentaire, il vaudrait mieux ne prendre qu'une très petite quantité de feuilles ou de fleurs, après une identification absolument certaine, plutôt que de supprimer les bulbes.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les feuilles apparaissent après les pluies hivernales ou la fonte de la neige, généralement au printemps. La floraison survient souvent vers la fin du printemps ou au début de l'été, parfois plus tard en montagne.

Une fiche consacrée à l'espèce indique mai et juin pour le climat tempéré ; dans le nord de la Californie, le calendrier dépend toutefois de l'altitude et de la durée de l'enneigement.

Pendant la floraison, on distingue bien les fleurs roses à six parties et l'organisation de l'ombelle. Lorsque les graines mûrissent et que le feuillage sèche, il devient beaucoup plus difficile de retrouver le bulbe : on ne doit pas le rechercher pour l'alimentation sans la fleur.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme expressément leur consommation crue. Elles ont un goût d'oignon assez marqué et servent en petite quantité dans une salade froide ou avec d'autres feuilles. Les feuilles âgées après la floraison peuvent être fibreuses.

Fleurs roses. La source spécifique atteste aussi la consommation crue des fleurs fraîches. Petites et piquantes, elles peuvent servir d'assaisonnement. Il ne faut pas enlever la majorité des fleurs d'une petite population, faute de quoi elle ne produira plus assez de graines.

Petits bulbes. Ils ne sont consommables crus qu'après une identification certaine de l'espèce. Ils sont minuscules et leur extraction tue la plante. Lors d'un déplacement dans la nature, mieux vaut renoncer à les déterrer : le risque de confusion avec un bulbe toxique est trop élevé.

Les graines mûres sont décrites dans la source après chauffage et n'entrent donc pas dans les aliments sans feu.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le danger principal est la confusion avec les Toxicoscordion, appelés death camas, qui possèdent également des feuilles basales étroites et des fleurs étoilées, habituellement crème ou blanc verdâtre. Ces plantes peuvent être mortelles et poussent dans certains des mêmes milieux californiens.

D'autres bulbeuses ressemblent également à Allium avant la floraison. L'odeur d'oignon ne constitue pas une preuve suffisante : il faut déterminer avec assurance la plante adulte d'après plusieurs caractères, notamment ses fleurs à six parties et sa véritable ombelle.

Si seules les feuilles sont présentes, on ne les recueille pas pour manger. Dans les lieux où vivent des plantes bulbeuses indigènes peu communes, mieux vaut laisser même les individus bien identifiés en place.

SOURCES

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Allium+acuminatum
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=174
- https://www.fs.usda.gov/wildflowers/plant-of-the-week/allium_acuminatum.shtml

Allium amplectens — ombelle blanche rosée et minuscule bulbe cru

Allium amplectens

Au printemps, sur les pentes des contreforts de Californie, une fine tige droite peut apparaître au milieu des herbes, surmontée d'une ombelle presque sphérique de fleurs blanches et rosées. Quelques feuilles extrêmement étroites partent de sa base, tandis qu'un petit bulbe demeure dans la terre.



Allium amplectens, feuilles basales très étroites et petite ombelle sphérique de fleurs blanches à rose pâle
Walter Siegmund (Wsiegmund) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

C'est Allium amplectens, un oignon sauvage à feuilles étroites. Un document historique du parc d'Olompali confirme expressément que ses bulbes étaient consommés crus. La collecte des oignons sauvages exige néanmoins une extrême prudence : des plantes ressemblantes du genre Toxicoscordion, appelées death camas, sont mortellement toxiques.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette plante vivace bulbeuse mesure généralement vingt à cinquante centimètres de haut. D'un petit bulbe rond ou ovoïde partent deux à quatre feuilles très étroites, parfois de moins de deux millimètres de large.

Les feuilles peuvent être légèrement creusées en gouttière ; elles commencent parfois à sécher alors même que les fleurs s'ouvrent en masse. La hampe florale est unique, plutôt lisse, cylindrique et presque dépourvue de feuilles.



Allium amplectens, feuilles basales très étroites et petite ombelle sphérique de fleurs blanches à rose pâle
Bureau of Land Management Oregon and Washington · Public domain · Wikimedia Commons

Au sommet se développe une ombelle compacte de dix à cinquante petites fleurs. Chaque fleur possède six pièces blanches, rose pâle ou légèrement mauves du périanthe et six étamines. À pleine floraison, l'ombelle ressemble à une petite boule claire.

En fanant, les pièces florales deviennent papyracées et se replient autour de l'ovaire. De petites capsules contenant des graines noires se forment ensuite.

Les tuniques externes du bulbe sont brunes et réticulées, avec un dessin que les botanistes comparent à des chevrons. Il faut identifier la plante d'après l'ensemble de ses caractères adultes, surtout les fleurs : un bulbe isolé ou une simple feuille étroite ne suffisent pas.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Allium amplectens comme une espèce endémique de la Californie. Les observations sont nombreuses dans les comtés de Butte, Tehama, Shasta, Napa, Lake, Marin, Sonoma et Mendocino, et l'espèce a également été signalée dans ceux de Placer, El Dorado et Sacramento.

Elle pousse sur les pentes ouvertes des contreforts, dans des bois clairs de chênes, des communautés ouvertes de conifères et sur des sols humides en hiver mais séchant vite en été. On la rencontre souvent sur des terrains serpentiniques.

Dans les environs de Sacramento, cet oignon indigène mérite l'attention, mais il n'est pas aussi abondant que certaines feuilles de prairie après les pluies. Un groupe de plantes fleuries peut occuper seulement quelques mètres carrés de pente favorable.

Déterrer le bulbe détruit l'individu ; cette opération est souvent interdite dans les réserves.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les feuilles se développent après les pluies hivernales, lorsque la couche supérieure du sol demeure fraîche et humide.

La hampe florale paraît au printemps. Sur les pentes californiennes chaudes, les ombelles peuvent s'ouvrir dès avril ou mai ; dans les régions plus fraîches, vers juin. Pour la partie nord-occidentale de l'aire de répartition, le Burke Herbarium indique mai à juillet.

Après la floraison, les capsules mûrissent et les feuilles ainsi que les hampes se dessèchent : la plante disparaît en surface jusqu'à la saison suivante.

Le petit bulbe demeure sous la terre toute l'année, mais il ne faut pas le chercher sans plante en fleur. Pour reconnaître précisément l'espèce, il est utile de voir à la fois l'étoile fraîche à six pièces blanches et roses et la feuille très étroite.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Le petit bulbe, cru. Une publication du parc historique d'État d'Olompali indique directement que les bulbes d'Allium amplectens étaient mangés crus ou rôtis. Seul le premier usage entre dans une alimentation sans feu.

Le bulbe possède une saveur piquante d'oignon, mais son diamètre est très faible, habituellement autour d'un centimètre. On peut enlever sa tunique externe sèche et le consommer frais seulement après une identification parfaite de la plante fleurie et avec l'autorisation légale de le prélever.

Ne pas généraliser à partir des autres espèces. Les jeunes feuilles et les fleurs de certains autres Allium sont comestibles crues, mais la source historique précise concernant Allium amplectens documente les bulbes. Les autres parties ne sont donc pas présentées ici comme nourriture crue propre à cette espèce. Les graines ne sont pas utilisées non plus.

Une récolte destructrice. Déterrer ce petit bulbe empêche la plante de fleurir l'année suivante, pour un apport alimentaire minuscule. Même après une bonne identification, il est généralement préférable de le laisser pousser. Le bénéfice d'une telle quantité ne justifie pas le risque de se tromper de bulbe et de cueillir une plante mortellement toxique.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Les Toxicoscordion, ou death camas, vivent parfois dans les mêmes prairies printanières et présentent des feuilles étroites ainsi que des fleurs étoilées à six pièces. Ils sont mortellement toxiques : il ne faut jamais tenter de les reconnaître en les goûtant.

Les vrais Allium ont une odeur d'oignon, mais celle-ci reste un indice secondaire et insuffisant. Allium unifolium porte souvent des ombelles roses plus larges sur les pentes côtières, tandis qu'Allium acuminatum possède des pointes florales allongées et un rose pourpré plus prononcé. Chez Allium amplectens, les feuilles sont particulièrement étroites et les fleurs souvent presque blanches.

Une plante sans fleurs poussant à côté d'un oignon bien déterminé ne doit jamais être présumée appartenir à la même espèce.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=175
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=175

- https://www.burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Allium+amplectens
- https://npshistory.com/publications/ebla/weiser.pdf
- https://static1.squarespace.com/static/5e2a215d45e116778f0ae9f0/t/61099687114e125a8a1f41f4/1628018325577/Plant%2Bsigns%2Bfor%2BOlompali%2BWeb%2Bsite%2B4-8-2021.pdf

Allium bisceptrum — verdure de montagne aux ombelles roses

Allium bisceptrum

Dans les prairies humides de la Sierra Nevada, de petites touffes de feuilles étroites apparaissent après la fonte de la neige. Plus tard, des hampes s'élèvent au-dessus du feuillage, portant des fleurs étoilées rose lilas. Il s'agit d'Allium bisceptrum, un des oignons sauvages indigènes de Californie.



Allium bisceptrum, petit oignon de montagne à feuilles basales allongées et ombelle de fleurs roses à mauves
Gary A. Monroe / USDA-NRCS · Public domain · Wikimedia Commons

Ses bulbes, ses jeunes feuilles et ses fleurs possèdent un goût d'oignon prononcé et peuvent être utilisés sans cuisson.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette plante vivace bulbeuse atteint habituellement quinze à quarante centimètres. D'un petit bulbe souterrain sortent plusieurs feuilles longues, plates ou légèrement creusées en gouttière, souvent visibles dès le début du printemps. Les bords du limbe sont lisses et les feuilles s'amincissent progressivement vers leur extrémité.

La hampe florale est fine, droite et dépourvue de feuilles. Elle se termine par une ombelle de quelques fleurs étoilées ou de nombreuses petites fleurs. Les six pièces du périanthe sont roses ou lilas, et des étamines aux anthères bien visibles se trouvent au centre.



Allium bisceptrum, petit oignon de montagne à feuilles basales allongées et ombelle de fleurs roses à mauves
Dcrjsr · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Le bulbe reste petit, généralement autour d'un à un centimètre et demi de diamètre, et possède de fines tuniques sèches. Lorsqu'on froisse les feuilles d'un véritable oignon, elles dégagent une odeur caractéristique.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora répertorie Allium bisceptrum comme une espèce indigène de Californie. Elle pousse dans les prairies montagnardes, sur les berges des ruisseaux, parmi les forêts de pins et de sapins, dans les régions plus élevées de la Sierra Nevada et d'autres chaînes montagneuses.

On ne doit pas s'attendre à trouver ses peuplements naturels dans la vallée sèche de Sacramento.

Dans une prairie de montagne favorable, elle peut former de petits groupes. Cela ne justifie pas d'arracher tous les bulbes : la partie souterraine permet à chaque plante de reprendre sa croissance l'année suivante.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les feuilles apparaissent après l'humidification printanière du sol et, dans les prairies élevées, juste après la fonte des neiges.

La période principale des jeunes feuilles tendres correspond généralement à la fin du printemps et au début de l'été.

La floraison survient plutôt en été, approximativement de juin à août selon l'altitude. Après la formation des graines, les feuilles jaunissent et sèchent.

Il est plus facile d'identifier la plante en présence de l'ombelle fleurie. Les jeunes feuilles sont toutefois disponibles plus tôt, à un stade où l'identification est beaucoup plus difficile.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Bulbes. Plants For A Future confirme expressément qu'ils peuvent être consommés crus. Leur goût est fort et leur taille réduite : ils servent plutôt de condiment que de portion importante de nourriture.

Jeunes feuilles. Elles se mangent fraîches et finement coupées, comme la ciboule. Les feuilles anciennes et coriaces sont moins agréables.

Fleurs. Les fleurs roses ouvertes conviennent également crues en petite quantité, comme garniture piquante.

Les têtes de graines dont les sources ethnobotaniques décrivent la récupération après chauffage dans les cendres ne sont pas retenues pour une alimentation sans feu.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

D'autres Allium indigènes se distinguent par la longueur et la forme des feuilles, la couleur des fleurs et la taille de l'ombelle.

Le danger particulier est la confusion avec les espèces toxiques de Toxicoscordion, appelées death camas. Leurs jeunes feuilles peuvent ressembler à celles d'un oignon.

Ces plantes n'ont pas l'odeur typique de l'oignon, mais il serait dangereux de ne se fier qu'à cette caractéristique. Une détermination certaine exige plusieurs organes, de préférence observés pendant la floraison.

On ne déterre jamais de bulbes inconnus au milieu d'une prairie montagnarde où poussent différentes espèces.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9661
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Allium+bisceptrum
- https://ucjeps.berkeley.edu/eflora/eflora_display.php?tid=12726

Allium campanulatum — jeunes feuilles crues de l'oignon campanulé de la Sierra

Allium campanulatum

En été, dans une prairie ensoleillée des hauteurs de la Sierra Nevada, on remarque parfois de petites ombelles de fleurs en clochettes, rose foncé ou lilas. Une fine hampe sort de la terre, entourée de quelques feuilles étroites qui dégagent une odeur d'oignon.



Allium campanulatum, hampe fine avec ombelle lâche de petites fleurs campanulées rose violacé et feuilles étroites
Dcrjsr (Jane S. Richardson) · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

C'est Allium campanulatum, l'oignon campanulé de la Sierra, une espèce indigène de Californie. Les Washoe l'utilisaient comme aliment. Pour une consommation crue lors d'une randonnée, les jeunes feuilles sont les parties les mieux attestées, plutôt que les bulbes souterrains qu'il faudrait déterrer.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette herbe bulbeuse vivace mesure généralement quinze à quarante centimètres.

Sous la terre se trouve un petit bulbe ovoïde entouré de tuniques fines. Il émet deux feuilles étroites ou davantage, presque linéaires et parfois légèrement cannelées. Elles sont vertes puis commencent à sécher après la floraison.



Allium campanulatum, hampe fine avec ombelle lâche de petites fleurs campanulées rose violacé et feuilles étroites
Alex Abair · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Une hampe isolée et élancée se termine par une ombelle lâche comptant environ dix à plusieurs dizaines de fleurs à six pièces. Celles-ci sont inclinées vers le bas ou tournées vers le côté.

Les pièces du périanthe sont roses, lavande ou pourpres, parfois parcourues d'une nervure centrale plus foncée, et ressemblent à de petites clochettes. Six étamines se distinguent à l'intérieur.

Les fruits mûrs sont de petites capsules à trois loges contenant des graines sombres.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Allium campanulatum parmi les espèces indigènes de Californie.

Il pousse sur des pentes montagneuses sèches, rocailleuses ou herbeuses, dans des bois de pins et sur des sols bien drainés, notamment dans la Sierra Nevada et certaines montagnes de l'intérieur.

Il est moins lié aux prairies marécageuses qu'Allium validum et ne constitue pas une verdure habituelle de la plaine urbaine de Sacramento.

Des observations existent le long des itinéraires montagnards du comté de Tuolumne. La cueillette peut être réglementée dans les parcs nationaux et les zones de wilderness. Préserver les petites touffes compte davantage que de prélever quelques feuilles.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Le feuillage apparaît après la fonte des neiges et le réchauffement printanier des pentes sèches.

Selon l'altitude, les jeunes feuilles tendres sont disponibles de la fin du printemps au début de l'été. Les fleurs s'ouvrent approximativement entre la fin de mai et août ; sur les pentes élevées, la principale floraison se déplace vers juillet.

Après la fructification, la plante entre rapidement en repos estival et disparaît presque complètement de la surface, ne laissant que le bulbe sous terre.

Il ne faut pas rechercher un bulbe d'après une rosette sèche dont l'identité n'a pas été établie.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Une publication éducative consacrée aux plantes traditionnelles des Washoe classe directement Allium campanulatum parmi les oignons alimentaires, avec le même usage qu'Allium validum : les feuilles étaient mangées crues comme verdure, tandis que les bulbes étaient utilisés dans des soupes et des bouillons.

Pour manger sans feu, seules les feuilles jeunes, fines et souples conviennent, prélevées avec parcimonie après identification certaine. On peut les couper comme de la ciboule ; leur odeur et leur goût sont piquants.

Le bulbe était un aliment traditionnel, mais la source consacrée à l'espèce ne confirme pas précisément son usage cru. Il n'est donc pas recommandé ici. Les fleurs ne sont pas non plus ajoutées à la liste des parties crues faute d'attestation spécifique.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Allium validum est plus grand et se rencontre dans les prairies montagnardes humides ; ses feuilles sont normalement plus larges.

Allium bisceptrum porte également des ombelles roses, mais se distingue par la structure de ses feuilles et de ses fleurs ainsi que par ses touffes.

Les jeunes feuilles de Toxicoscordion, une bulbeuse toxique, peuvent ressembler à celles d'un oignon ; la confusion avec les bulbes souterrains est particulièrement dangereuse.

Il faut vérifier les vraies fleurs d'Allium à six pièces, l'organisation des feuilles et l'odeur. Cette dernière ne peut jamais servir de preuve unique. En cas de doute, on ne goûte pas la verdure.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px3140
- https://ppolinks.com/forestservicemuseum/2022_5_73.pdf
- https://www.calflora.org/app/ipl?vrid=gr16655

Allium dichlamydeum — feuilles parfumées et bulbes crus du littoral californien

Allium dichlamydeum

Le long de la fraîche côte pacifique californienne, sur des pentes herbeuses et rocheuses, des feuilles vertes étroites peuvent apparaître au printemps, suivies d'une tige fine portant une ombelle serrée de fleurs étoilées rose pourpré.



Allium dichlamydeum, feuilles étroites sur une falaise littorale et ombelle dense de petites fleurs roses et pourpres
Eric in SF · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

C'est Allium dichlamydeum, un oignon sauvage du littoral californien. Les peuples côtiers consommaient ses feuilles souples et fraîches ainsi que ses petits bulbes crus. Cette plante est intéressante comme assaisonnement, mais elle n'apporte pas une grande quantité de nourriture.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette herbe bulbeuse vivace atteint habituellement quinze à quarante-cinq centimètres.

Plusieurs feuilles linéaires étroites partent du bulbe souterrain. Elles ressemblent le plus souvent à de fins rubans verts ou à des tubes presque cylindriques. Froissées, elles dégagent une odeur caractéristique d'oignon et d'ail.

La hampe florale s'élève séparément, avec à son extrémité une inflorescence en ombelle. Chaque petite fleur possède six pièces ressemblant à des pétales, d'un rose soutenu, lavande ou pourpre rougeâtre. On distingue six étamines au centre.

Après la fanaison, des capsules sèches à trois loges se forment, renfermant des graines foncées.

Vers le milieu de la saison sèche, les feuilles commencent à jaunir, tandis que le bulbe survit sous terre.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Allium dichlamydeum comme une espèce indigène limitée à la Californie et en recense environ deux cents observations.

Elle est surtout liée aux prairies côtières, aux falaises marines et aux pentes rocheuses de la côte centrale et septentrionale, approximativement de Santa Barbara à Mendocino.

On peut également la rencontrer dans les formations d'arbustes côtiers et sur des sols serpentiniques.

Il ne s'agit pas d'un oignon ordinaire des champs de la Sacramento Valley et il serait inutile de le chercher dans les marais d'eau douce.

Sur les terres côtières protégées, le prélèvement n'est pas autorisé lorsque les règles du site l'interdisent.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les feuilles vertes repoussent après les fraîches pluies d'hiver. Sous le climat côtier, elles sont les plus tendres vers la fin de l'hiver et au printemps.

La floraison pourpre se produit généralement d'avril à juin, avec des décalages liés à l'altitude et aux brumes marines.

Lorsque les capsules mûrissent, le feuillage commence à se dessécher.

La période la plus utile à l'identification est celle des fleurs, et non le début du printemps lorsque les feuilles étroites de plusieurs bulbeuses voisines se ressemblent.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeune feuillage et petit bulbe. Le National Park Service des États-Unis indique, dans une description spécifique de l'oignon côtier, que les Pomo et les Kashaya mangeaient ses feuilles et ses bulbes, crus ou après préparation.

Pour se nourrir sans feu, on peut considérer les jeunes feuilles souples, finement coupées comme condiment.

Le bulbe aussi était consommé cru, mais son extraction tue la plante ; il vaut mieux renoncer à le déterrer, surtout dans les petites populations du littoral.

Les fleurs possèdent une odeur d'oignon. Cependant, l'existence d'une consommation crue des fleurs de cette espèce n'est pas confirmée séparément ; elles ne figurent donc pas parmi les parties alimentaires attestées.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Allium peninsulare produit lui aussi des ombelles pourpres, mais pousse souvent sur les pentes herbeuses des contreforts intérieurs plutôt que sur les falaises maritimes. D'autres caractères des feuilles et des fleurs le distinguent.

Les feuilles jeunes de certains Toxicoscordion peuvent rappeler celles d'un oignon, alors que ces plantes sont toxiques.

L'odeur d'oignon aide à reconnaître les plantes du genre Allium, mais elle ne suffit pas : il faut examiner les fleurs à six pièces, l'ombelle, les feuilles et le milieu de croissance.

Si la plante n'est pas fleurie et si l'espèce demeure indéterminée, on ne goûte ni ses feuilles, ni surtout ses bulbes souterrains.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=190
- https://www.nps.gov/prsf/learn/nature/coastal-onion.htm
- https://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=1&taxon_id=242101352

Allium haematochiton — petits bulbes à tunique rouge des pentes du sud

Allium haematochiton

Après les pluies hivernales, sur les pentes herbeuses sèches de la Californie méridionale, apparaissent parfois de petites touffes de feuilles vertes tubulaires. Au printemps, une ombelle de fleurs blanches étoilées, parcourues d'une fine ligne rose ou rougeâtre, s'épanouit au-dessus du feuillage.



Allium haematochiton, feuilles tubulaires et petites fleurs étoilées blanches veinées de rose, bulbe à tunique rouge foncé
Walter Siegmund (talk) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Sous terre se trouve un petit bulbe enveloppé de tuniques rouge foncé. C'est Allium haematochiton, l'oignon à tunique rouge, utilisé comme aliment par les populations locales. Il ne peut être consommé cru qu'après une identification certaine.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette herbe bulbeuse vivace mesure normalement dix à quarante centimètres.

Plusieurs feuilles étroites et creuses partent d'une courte base souterraine. Leur section est arrondie ou faiblement creusée. Elles peuvent apparaître dès l'automne et rester vertes jusqu'à la floraison printanière.



Allium haematochiton, feuilles tubulaires et petites fleurs étoilées blanches veinées de rose, bulbe à tunique rouge foncé
Walter Siegmund (Wsiegmund) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

La hampe florale est plutôt fine, parfois marquée de deux angles peu prononcés. Elle se termine par une ombelle d'environ dix à trente fleurs.

Les six pièces du périanthe sont blanches ou rosâtres, souvent parcourues d'une rayure centrale plus sombre.

Les bulbes sont allongés et poussent parfois en petits groupes. Leur tunique extérieure est brun rouge ou rouge foncé ; les tuniques internes sont plus claires.

Le feuillage et le bulbe dégagent une odeur d'oignon caractéristique.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora répertorie Allium haematochiton comme une espèce indigène de Californie, avec plusieurs centaines d'observations.

Elle vit dans les montagnes côtières et intérieures du sud de l'État, sur des bandes herbeuses au milieu du chaparral, des pentes argileuses et des clairières ouvertes, parfois sur des sols serpentiniques.

L'Université de Californie à Irvine signale notamment l'espèce dans les San Joaquin Hills et les Santa Ana Mountains.

Elle n'est pas typique de la vallée sèche de Sacramento, bien que des populations isolées existent ailleurs.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

La verdure se développe après les premières pluies et reste la plus tendre en hiver et au début du printemps.

La floraison se déroule généralement de mars à mai, avant l'arrivée des fortes chaleurs.

En été, les feuilles sèchent et le bulbe souterrain traverse la saison de sécheresse.

Le petit bulbe demeure dans le sol, mais le déterrer supprime toute croissance future de cet individu.

Dans les espaces naturels protégés où la réglementation le prévoit, le prélèvement est interdit.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Le bulbe. La Theodore Payne Foundation classe explicitement Allium haematochiton parmi les oignons comestibles. Des sources ethnobotaniques californiennes précisent que les bulbes étaient consommés crus ou cuits sous la cendre. Seul l'usage cru est retenu ici.

Sur une plante identifiée avec certitude, on retire les tuniques rouges sèches et l'on utilise la petite partie intérieure blanchâtre comme assaisonnement piquant.

Les feuilles fraîches sentent l'oignon et rappellent la ciboule dans leurs usages alimentaires, mais un témoignage propre à cette espèce établissant leur consommation crue est moins précis. Le bulbe demeure donc le seul aliment cru clairement confirmé dans cette fiche.

Ni les graines ni les racines ne sont ajoutées séparément à la liste des parties alimentaires.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Allium triquetrum possède habituellement de longues feuilles à section triangulaire et des fleurs blanches pendantes. Allium hyalinum forme des ombelles printanières plus lâches et de petits bulbes dotés de tuniques différentes.

Des Toxicoscordion indigènes peuvent avoir des jeunes feuilles et des bulbes ressemblants, mais ces plantes sont toxiques : la présence d'un petit bulbe blanc ne prouve rien quant à sa comestibilité.

Une détermination fiable exige d'examiner l'ombelle fleurie, la forme des feuilles et les enveloppes rouges du bulbe.

Il ne faut jamais goûter un bulbe inconnu déterré au milieu de plusieurs espèces herbacées.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=196
- https://www.theodorepayne.org/nativeplantdatabase/index.php?title=Allium_haematochiton
- https://nathistoc.bio.uci.edu/plants/Alliaceae/Red-skinned%20Onion%20%28Allium%20haematochiton%29/Allium%20haematochiton.htm

Allium hyalinum — petites étoiles blanches et bulbe cru des contreforts

Allium hyalinum

Au printemps, sur les pentes herbeuses des contreforts californiens, on peut remarquer un petit oignon aux feuilles fines et aux fleurs délicates, blanches ou rosées. Après l'ouverture des fleurs, les pièces minces de leur périanthe paraissent presque transparentes.



Allium hyalinum, tige fine portant une ombelle lâche de petites étoiles blanches translucides et deux ou trois feuilles étroites

Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

C'est Allium hyalinum, un oignon endémique de Californie. Un document ethnobotanique de l'USDA atteste expressément la consommation crue de ses bulbes.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette vivace possède un petit bulbe souterrain arrondi, d'environ un demi-centimètre à un centimètre de diamètre, couvert d'une fine tunique brunâtre.

Elle porte normalement deux ou trois feuilles étroites, longues et souples, faiblement creusées ou presque cylindriques. Au moment de la floraison, elles commencent à sécher par la pointe.



Allium hyalinum, tige fine portant une ombelle lâche de petites étoiles blanches translucides et deux ou trois feuilles étroites

Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

Une hampe droite et fine atteint quinze à quarante-cinq centimètres. Son extrémité porte une ombelle lâche de quelques petites fleurs, parfois de plusieurs dizaines, blanches ou rose pâle, en forme d'étoiles.

Chaque fleur possède six pièces du périanthe qui, en fanant, deviennent translucides et se rapprochent au-dessus de l'ovaire.

Les fleurs ne sont pas réunies en une grosse boule compacte.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora décrit Allium hyalinum comme une espèce indigène limitée à la Californie.

On la rencontre principalement dans les contreforts de la Sierra Nevada, du comté de Kern à celui de Butte, ainsi que dans certaines régions des chaînes côtières intérieures.

Elle pousse sur des pentes herbeuses ou rocailleuses, surtout sur des sols argileux lourds, près des pierres couvertes de mousse et parmi les chênaies des contreforts.

Cela correspond à des régions situées généralement à l'est de la vallée de Sacramento. Il ne faut toutefois pas s'attendre à la trouver sur les pelouses urbaines.

Les bulbes sont petits et les plantes se reconstituent lentement après leur extraction.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Cet oignon appartient au groupe des espèces précoces du printemps.

Selon Flora of North America, la floraison se déroule surtout de mars à mai ; la pluie et le froid peuvent toutefois modifier le calendrier.

Les fines feuilles vertes apparaissent avant les fleurs, souvent peu après les pluies hivernales.

Au début de l'été, la partie aérienne peut avoir entièrement séché.

Les fleurs blanches sont beaucoup plus utiles pour l'identification que les tiges desséchées de l'année précédente.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Le bulbe. Une fiche de l'USDA NRCS rapporte que les Tübatulabal consommaient cet oignon et que certains bulbes étaient mangés crus.

Le petit bulbe possède un arôme d'oignon prononcé : il convient plutôt comme condiment piquant que comme aliment principal.

Pour l'utiliser sans feu, on retire sa tunique sèche et on le consomme frais.

Chez de nombreux autres oignons, les jeunes feuilles se mangent aussi, mais la publication consultée ne fournit pas de description fiable et distincte du recours aux feuilles crues de cette espèce. La partie alimentaire retenue ici est donc uniquement le bulbe.

Les graines et les racines ne sont pas recommandées séparément.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Parmi les Allium des contreforts de Californie, plusieurs espèces portent des fleurs blanches et roses, notamment Allium unifolium et Allium amplectens, décrites ailleurs dans le guide.

L'oignon translucide possède normalement seulement deux ou trois feuilles étroites et une ombelle lâche de petites fleurs étoilées, qui paraissent transparentes à la fin de leur vie.

Le principal danger vient d'autres bulbeuses printanières aux feuilles étroites ressemblantes, en particulier les Toxicoscordion toxiques.

Il est exclu de déterrer et de goûter une pousse inconnue : il faut examiner la structure des fleurs et confirmer l'appartenance aux vrais oignons.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=203
- https://plants.sc.egov.usda.gov/DocumentLibrary/plantguide/pdf/cs_alhy.pdf
- https://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=1&taxon_id=242101366

Allium neapolitanum — fleurs blanches et feuilles tendres au goût d'ail

Allium neapolitanum

Dans un ancien jardin du littoral, après un hiver humide, de petites ombelles de fleurs blanches à six branches peuvent s'élever au-dessus de l'herbe. Avant la floraison, la plante ressemble à une petite touffe de feuilles souples, assez larges, dotées d'un léger parfum d'ail.



Allium neapolitanum, fleurs blanches à six pièces regroupées en ombelle, longues feuilles basales plates et hampe légèrement anguleuse

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

C'est Allium neapolitanum, l'oignon de Naples, venu de Méditerranée et parfois échappé des jardins en Californie. Ses feuilles, ses fleurs et son bulbe sont connus comme aliments pouvant être consommés sans chauffage.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette plante bulbeuse vivace atteint habituellement vingt à cinquante centimètres.

Plusieurs feuilles longues et étroites sortent d'un petit bulbe souterrain. Elles sont relativement plates, présentent des nervures parallèles et des bords lisses.



Allium neapolitanum, fleurs blanches à six pièces regroupées en ombelle, longues feuilles basales plates et hampe légèrement anguleuse

Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

La tige florale est presque dépourvue de feuilles. Sa section est généralement triangulaire ou légèrement anguleuse.

Au sommet s'ouvre une inflorescence en ombelle composée de nombreuses fleurs étoilées blanches. Chaque fleur possède six pièces blanches du périanthe et des étamines bien visibles.

Après la pollinisation, de petites capsules contenant les graines se développent.

Lorsqu'on froisse une feuille, elle libère une odeur caractéristique des composés soufrés de l'oignon. Mais il serait dangereux de déterminer une plante inconnue d'après sa seule odeur et, plus encore, de la goûter pour l'identifier.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

L'espèce est originaire du bassin méditerranéen.

En Californie, cet oignon est principalement cultivé ; seules quelques observations concernent des plantes poussant hors des jardins, surtout sous le climat doux du littoral, près d'anciens établissements et de jardins abandonnés.

Il serait trompeur de le présenter comme une verdure sauvage naturellement abondante dans tout l'État.

Comme il se trouve souvent près de plantations décoratives, les questions essentielles sont de savoir à qui appartient le terrain, si des herbicides ont été appliqués et si la plante appartient bien à cette espèce.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après les pluies hivernales, le petit bulbe émet des feuilles nouvelles. Sur le littoral, cela se produit souvent en hiver ; dans les lieux plus frais, davantage vers le printemps.

Les ombelles blanches s'ouvrent normalement de mars à mai, puis les feuilles jaunissent. Le bulbe subsiste alors dans le sol jusqu'à la saison suivante.

Sur les parcelles sèches, la courte période de feuilles tendres peut se terminer rapidement.

Lorsque la plante ne fleurit pas, il devient beaucoup plus difficile de la distinguer des oignons proches et des autres herbes bulbeuses.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Feuilles. Plants For A Future confirme l'usage cru des feuilles fraîches d'Allium neapolitanum. On les utilise comme condiment tendre au goût d'ail dans une préparation froide.

Fleurs. Les fleurs blanches se mangent fraîches et possèdent une légère saveur piquante d'oignon.

Bulbe. Plants For A Future indique également la consommation crue du petit bulbe.

Son extraction tue cependant la plante, et cette cueillette est peu souhaitable lorsque les touffes naturalisées sont rares.

Les graines ne sont pas recommandées : les sources retenues ne fournissent pas d'attestation distincte de leur consommation crue.

Même un oignon parfaitement identifié ne doit pas être cueilli sur une plate-bande ornementale ayant subi un traitement chimique.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Il existe en Californie des Allium indigènes et introduits qui se distinguent par la largeur des feuilles, la forme de la hampe florale, la couleur des fleurs et la structure du bulbe.

La confusion la plus grave concerne les Toxicoscordion toxiques, appelés death camas. Ils ont également des feuilles étroites parcourues de nervures parallèles et des fleurs étoilées claires, mais ce ne sont pas de véritables oignons.

Une ombelle blanche ou un bulbe semblable ne suffisent jamais pour déterminer une espèce.

Si l'identification reste incertaine, la plante ne constitue pas un aliment. Il ne faut jamais recourir à la dégustation pour reconnaître un végétal.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=214
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Allium+neapolitanum
- https://powo.science.kew.org/

Allium peninsulare — ombelles pourpres et petits bulbes des contreforts

Allium peninsulare

Sur un versant ensoleillé, au milieu des herbes sèches des contreforts, un petit oignon peut fleurir au printemps avec une ombelle dense de petites étoiles pourpres très vives. Ses feuilles sont étroites et son bulbe souterrain reste minuscule.

C'est Allium peninsulare, un oignon indigène de Californie et de la Basse-Californie voisine. Pour sa forme commune, la consommation crue de bulbes pelés est documentée. L'espèce comprend toutefois une variété très rare et protégée, qu'il est interdit de cueillir dans la nature.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette plante vivace bulbeuse mesure généralement dix à quarante centimètres.

Son petit bulbe rond à ovoïde est couvert de tuniques brunes et sèches qui présentent un dessin réticulé observable à la loupe.

Elle porte habituellement deux ou trois feuilles étroites, de quelques centimètres à plusieurs dizaines de centimètres de long. Elles peuvent être presque cylindriques ou légèrement cannelées et commencent progressivement à sécher par la pointe.

Une hampe fine porte une ombelle de nombreuses fleurs rouge framboise, roses ou pourpres intenses. Chaque fleur possède six pièces du périanthe et six étamines.

Après la floraison apparaissent de petites capsules sèches qui s'ouvrent lorsque les graines noires parviennent à maturité.

L'identification convaincante de l'espèce exige d'examiner les fleurs ouvertes, les feuilles et les tuniques du bulbe.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme Allium peninsulare comme une espèce indigène de Californie, avec des centaines d'observations dans les comtés du centre et du sud de l'État, sur les pentes herbeuses sèches, dans les chênaies des contreforts et les bois clairs ouverts.

Elle a été signalée notamment dans les comtés de San Diego, San Luis Obispo, Butte, Tuolumne et El Dorado ; une seule observation est mentionnée pour le comté de Sacramento.

Il est particulièrement important de distinguer deux variétés : **var. peninsulare**, plus largement répartie, et **var. franciscanum**, classée California Rare Plant Rank 1B.2.

La dernière ne doit jamais être prélevée. Pour une personne qui ne maîtrise pas les clés botaniques, il vaut mieux renoncer entièrement à déterrer les oignons sauvages lorsqu'une population rare pourrait être présente.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les feuilles étroites vertes apparaissent après les pluies d'hiver, généralement à la fin de l'hiver et au printemps.

Dans les contreforts bas et chauds, la floraison se produit surtout de mars à mai ; elle peut avoir lieu plus tard, parfois au début de l'été, dans les régions fraîches.

Les bulbes restent sous terre après le dessèchement du feuillage et traversent ainsi la saison sèche.

Pour identifier la plante, il est préférable de l'observer en pleine floraison, lorsque les caractéristiques de l'ombelle et sa coloration sont visibles.

Une simple tunique sèche trouvée à la fin de l'été permet mal de distinguer l'espèce.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Le bulbe pelé de la variété commune. Des sources ethnobotaniques californiennes décrivent expressément Allium peninsulare var. peninsulare comme un oignon sauvage dont les bulbes étaient consommés crus ou après cuisson.

On retire la tunique sèche de la petite partie blanche intérieure. Sa saveur est piquante, proche de celle de l'oignon, et elle représente plutôt un condiment qu'un aliment substantiel.

Mais déterrer le bulbe tue l'individu vivace. Quant à la variété rare var. franciscanum, elle ne doit pas être touchée.

Les sources étudiées ne fournissent pas de preuve distincte suffisante de l'usage cru des feuilles ou des fleurs de cette espèce. L'aliment retenu se limite donc au bulbe de la variété commune, mais le prélèvement dans la nature n'est pas recommandé.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Allium dichlamydeum pousse habituellement près de la mer et présente des nuances et une structure d'ombelle différentes.

Allium haematochiton se distingue souvent par ses tuniques bulbeuses rougeâtres et d'autres caractères floraux.

La variété rare d'Allium peninsulare exige une clé botanique pour être identifiée ; il serait erroné de la distinguer uniquement d'après la couleur des pétales.

Les Toxicoscordion d'apparence voisine portent des bulbes toxiques. On doit examiner feuilles, fleurs et odeur d'oignon, sans jamais considérer celle-ci comme une preuve suffisante.

Il ne faut pas goûter de bulbes inconnus arrachés à la terre.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=223
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=224
- https://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=1&taxon_id=242101388
- https://seeyouknowthis.com/plant/562

Allium triquetrum — clochettes blanches et feuilles tendres de l'oignon à trois angles

Allium triquetrum

Dans les jardins du littoral californien, une verdure dense apparaît parfois en hiver, semblable à de longues lanières de feuilles d'oignon. Au printemps, des fleurs blanches en clochettes, parcourues d'une fine ligne verte sur chaque pièce florale, pendent au-dessus du feuillage. La hampe florale présente trois angles marqués, comme si trois faces planes se rejoignaient.



Allium triquetrum, feuilles étroites et hampe à trois angles portant des clochettes blanches pendantes aux nervures vertes
Hans Hillewaert · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Il s'agit d'Allium triquetrum, l'oignon à trois angles, originaire du bassin méditerranéen. Ses jeunes feuilles et ses fleurs sont connues comme aliments sans cuisson. Il faut cependant être particulièrement prudent avec les plantes bulbeuses inconnues : plusieurs espèces des jardins et de la nature qui leur ressemblent sont fortement toxiques.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une vivace bulbeuse haute généralement de quelques dizaines de centimètres. En hiver, de petits bulbes souterrains naissent des feuilles plates, assez étroites et souples, qui forment d'abord une touffe puis s'inclinent.

La hampe florale est lisse et non cylindrique : sa section comporte clairement trois angles. Elle porte une ombelle pendante formée de plusieurs fleurs blanches à six pièces. Une fine nervure verte traverse souvent le milieu de chaque pièce blanche.



Allium triquetrum, feuilles étroites et hampe à trois angles portant des clochettes blanches pendantes aux nervures vertes
Tigerente · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Les pédicelles se courbent vers le bas ; l'inflorescence ressemble ainsi à une petite grappe de lanternes blanches. Une plante correctement identifiée dégage une odeur d'oignon et d'ail lorsqu'elle est endommagée. Pourtant, une odeur ne suffit jamais à établir la comestibilité.

Après la floraison se forment des capsules contenant des graines. Vers l'été, le feuillage aérien jaunit et se dessèche progressivement.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Allium triquetrum parmi les espèces non indigènes de Californie présentes dans les milieux perturbés. Les hivers doux et humides des comtés côtiers lui conviennent particulièrement.

Elle forme des groupes visibles près d'anciens jardins, sur les bords de chemins humides, à l'ombre des arbustes et près des ruisseaux. Dans la Vallée centrale, la chaleur et la sécheresse estivales réduisent la durée de vie du feuillage vert. Il serait inexact de la présenter comme une nourriture sauvage omniprésente autour de Sacramento.

Cette plante peut se multiplier rapidement par ses petits bulbes et ses graines, au détriment de la végétation basse. Même hors des jardins, elle ne fait pas partie de la flore indigène.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les feuilles commencent surtout à pousser après les premières pluies prolongées d'automne et d'hiver. Dans les secteurs doux, elles peuvent être présentes de la fin de l'automne au printemps.

Les fleurs blanches s'ouvrent à la fin de l'hiver et pendant le printemps, selon les températures et les précipitations. Après la floraison, les feuilles jaunissent et sèchent ; la plante persiste sous terre grâce à son petit bulbe jusqu'à la saison humide suivante.

Les feuilles et les fleurs se trouvent donc principalement pendant la partie fraîche de l'année. En été, il n'y a généralement plus de récolte végétale aérienne.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future atteste directement leur consommation crue pour Allium triquetrum. Leur goût doux d'ail et d'oignon permet de les ajouter en petite quantité à d'autres verdures. Les feuilles âgées durcissent et meurent rapidement après la floraison.

Fleurs blanches. Le même guide confirme leur consommation crue. Elles sont juteuses et légèrement piquantes. Il ne faut les prendre que sur une plante identifiée également par sa hampe triangulaire, ses feuilles et son ombelle.

Petit bulbe. La source consacrée à l'espèce confirme aussi son utilisation crue. Son extraction détruit cependant l'individu et devient particulièrement dangereuse lorsque l'identification est erronée. Dans la nature, mieux vaut s'en tenir aux feuilles et aux fleurs d'une plante déterminée avec certitude et éviter de déterrer inutilement ses parties souterraines.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

On ne goûte jamais une bulbeuse inconnue pour l'identifier. Les feuilles des narcisses, Narcissus, peuvent ressembler à de la verdure d'oignon, alors que leurs bulbes sont toxiques. Le muguet, Convallaria majalis, est un autre sosie dangereux des jardins ; il a des feuilles plus larges et des fleurs de structure différente.

Chez Allium triquetrum, les caractères importants sont la hampe florale à trois angles, les fleurs blanches pendantes marquées d'une ligne verte et l'odeur d'oignon. Aucun de ces signes pris isolément ne garantit la sécurité.

Même une plante correctement identifiée ne doit pas être consommée si elle provient d'une plantation ornementale traitée avec des produits chimiques. Dans les réserves, on ne déterre pas les bulbes et l'on ne perturbe pas le sol.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=238
- https://pfaf.org/user/plant.aspx?latinname=Allium+triquetrum

Allium unifolium — ombelles roses du littoral et sosies bulbeux mortels

Allium unifolium

Au printemps, sur une pente côtière californienne humide et rocailleuse, de fines hampes florales dressent de jolies ombelles roses de petites fleurs étoilées. Quelques feuilles vertes étroites poussent à la base ; un véritable petit bulbe se trouve sous terre.



Allium unifolium, ombelle arrondie de petites fleurs roses étoilées et feuilles basales étroites sur une pente côtière
Toedrifter · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

C'est Allium unifolium, l'oignon à une feuille, qui porte souvent malgré son nom plusieurs feuilles. Ses feuilles, fleurs et bulbes sont documentés comme nourriture crue. La cueillette autonome, sans identification assurée, est toutefois inadmissible : des plantes faussement semblables, appelées death camas, sont mortellement toxiques en Californie.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette vivace bulbeuse indigène mesure environ vingt à soixante centimètres. Son petit bulbe ovale, d'un à un centimètre et demi de diamètre, possède des tuniques sèches.

Il émet généralement une à trois feuilles relativement étroites, linéaires ou légèrement aplaties, qui commencent souvent à jaunir dès la floraison. La hampe est droite, lisse et presque nue. Elle porte une ombelle compacte de quelques fleurs à de nombreuses petites fleurs.



Allium unifolium, ombelle arrondie de petites fleurs roses étoilées et feuilles basales étroites sur une pente côtière
Michal Maňas (Snek01) · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

Chaque fleur, rose, blanc rosé ou lilas, possède six pièces étroites du périanthe et six étamines. En pleine floraison, l'ombelle ressemble à une petite boule étoilée.

Après la pollinisation, de petites capsules à trois loges contenant des graines noires apparaissent, tandis que les corolles sèchent.

Comparée à certains autres oignons locaux, l'espèce présente une gamme assez douce de roses et pousse fréquemment dans les sols des montagnes côtières humides au printemps. Le nom « à une feuille » ne remplace jamais une identification botanique complète.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora répertorie Allium unifolium comme une espèce endémique de Californie, observée notamment dans les comtés de Marin, Sonoma, Napa, Contra Costa, Santa Cruz, San Mateo et Mendocino.

Ses milieux caractéristiques comprennent le chaparral, les forêts mixtes sempervirentes et les forêts de pins à cônes fermés, surtout dans les prairies ouvertes et les pentes pierreuses des chaînes côtières où le sol demeure humide au printemps.

Les observations naturelles sont presque absentes du comté de Sacramento : il ne s'agit donc pas d'un oignon printanier ordinaire dans la vallée urbaine.

On peut rencontrer des groupes fleuris dans un milieu favorable, mais le nombre de petits bulbes reste limité. Déterrer le bulbe détruit la plante. Il est préférable de la laisser produire fleurs et graines, et de ne prélever qu'une quantité infime de feuilles lorsque cela est autorisé.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après les pluies d'hiver, de nouvelles feuilles vertes émergent du bulbe, généralement de la fin de l'hiver au printemps sur les versants occidentaux chauds.

La hampe pousse ensuite ; les ombelles roses s'ouvrent du printemps au début de l'été. Plants For A Future indique juin et juillet sous un climat plus tempéré, mais la floraison peut être plus précoce en Californie.

Après maturation des petites capsules, les feuilles se dessèchent et les parties aériennes disparaissent progressivement jusqu'à la prochaine saison des pluies.

Pour les feuilles alimentaires, la phase verte et jeune est importante ; pour les fleurs, c'est l'ombelle fraîche et bien ouverte. Il ne faut pas chercher un bulbe sur une pente sèche après disparition des signes aériens.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme directement leur consommation crue. Leur saveur est piquante et typiquement alliacée, généralement moins forte que celle de l'ail cultivé. Quelques feuilles certainement identifiées peuvent être coupées dans une salade froide ou parmi d'autres végétaux frais.

Fleurs fraîches. Plants For A Future atteste également la consommation crue des fleurs roses. Elles peuvent être utilisées comme condiment en petite quantité, sans retirer toutes les ombelles d'une petite population.

Bulbe. Sa comestibilité crue est confirmée, mais il est minuscule et son extraction empêche la survie de la plante. En pratique, il vaut mieux renoncer à le déterrer, particulièrement sur les terres protégées. Une petite plante ressemblant à un oignon n'est pas comestible sur la seule apparence de son bulbe.

Danger particulier. Les Toxicoscordion, ou death camas, présentent parfois les mêmes types de feuilles basales étroites et de fleurs étoilées blanchâtres, mais contiennent des substances mortelles. On ne ramasse pas une plante déterminée seulement par ses feuilles ou son odeur, sans l'examen d'un individu adulte en fleur. De grandes quantités d'oignons peuvent aussi être toxiques pour les animaux domestiques.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Allium amplectens a habituellement des feuilles encore plus fines et des ombelles compactes surtout blanches ou rose clair, souvent sur les pentes printanières sèches.

Allium acuminatum possède des pièces florales rose pourpré plus pointues et une répartition montagnarde différente.

Les véritables Allium dégagent une odeur d'oignon lorsqu'on les froisse, mais cela ne suffit pas : l'ensemble des caractères de l'espèce doit concorder.

Les Toxicoscordion, mortellement toxiques, ont aussi des fleurs à six pièces et l'allure générale d'une plante bulbeuse. Même lorsqu'un oignon est identifié avec certitude dans un groupe, on ne recueille pas sans distinction les feuilles inconnues d'une touffe mélangée.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=240
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Allium+unifolium

- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Alliumunifoliumbloom.jpg

Allium validum — ombelles mauves et feuilles de prairies montagnardes humides

Allium validum

Dans une prairie humide d'altitude, près d'un ruisseau, de puissantes touffes de longues feuilles plates à odeur d'oignon peuvent se développer. Au milieu de l'été, des têtes compactes de fleurs rose lilas se dressent au-dessus d'elles.



Allium validum, touffe de longues feuilles plates au bord d'un ruisseau et ombelle dense de fleurs rose mauve
Bob Moseley / USDA-NRCS · Public domain · Wikimedia Commons

C'est Allium validum, l'oignon des marais du Pacifique. Il est inhabituel parmi les oignons californiens par sa préférence pour les sols de montagne constamment humides. La consommation crue de ses bulbes, de ses feuilles et de ses fleurs est attestée séparément.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette herbe bulbeuse vivace mesure généralement trente à soixante-dix centimètres.

Sous terre, plusieurs bulbes allongés sont réunis en groupes sur de courts rhizomes épais. Les feuilles sont longues et plates, larges d'environ quatre à quinze millimètres, le plus souvent au nombre de trois à six par plante. Elles peuvent rester vertes même pendant la floraison.



Allium validum, touffe de longues feuilles plates au bord d'un ruisseau et ombelle dense de fleurs rose mauve
Dcrjsr · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Une hampe droite porte une ombelle dense composée de nombreuses fleurs étoilées à six pièces. Leur couleur va du rose au pourpre lilas.

Les enveloppes extérieures des bulbes sont brunâtres et les tissus internes blanchâtres ou teintés de pourpre. Les feuilles vertes et les bulbes froissés dégagent une odeur d'oignon.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Allium validum comme une espèce indigène de Californie, liée particulièrement aux prairies montagnardes, aux bords marécageux des ruisseaux et aux secteurs mouillés des forêts de pins, de sapins et des forêts subalpines.

Les milieux les plus favorables se trouvent dans la Sierra Nevada et les chaînes montagneuses du nord. Dans la basse vallée chaude de Sacramento, cet oignon est pratiquement absent à l'état naturel.

Les prairies humides sont fragiles : il ne faut ni piétiner les touffes denses, ni arracher la végétation et le tapis racinaire pour prélever des bulbes.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les feuilles sortent après la fonte de la neige, parfois seulement à la fin du printemps dans les montagnes.

Selon les sources botaniques, la floraison se déroule généralement entre juin et août, souvent en juillet et août. Les feuilles des individus précoces sont disponibles avant les fleurs ; les fleurs fraîches apparaissent pendant quelques semaines.

À la fin de la saison, les parties aériennes jaunissent progressivement, tandis que la touffe souterraine persiste.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Bulbes. Plants For A Future indique qu'ils se mangent crus. Ils peuvent être relativement gros et fibreux, avec une saveur prononcée d'oignon.

Feuilles. Elles sont aussi consommées crues, coupées finement comme de la ciboule lorsqu'elles sont encore juteuses.

Fleurs. Les fleurs lilas fraîches conviennent comme petit condiment froid.

En pratique, il est préférable de prélever un peu de feuilles ou quelques fleurs, sans arracher les bulbes, pour que la touffe vivace continue de vivre.

Un assaisonnement ne remplace pas une alimentation complète. Une grande quantité de plantes alliacées peut irriter l'estomac.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Allium bisceptrum est généralement plus petit et porte plus souvent des feuilles étroites. L'oignon des marais possède des feuilles comparativement larges et des touffes liées aux prairies montagnardes mouillées.

Il ne faut le confondre ni avec les lys, ni avec les iris, les vératres ou les espèces toxiques de Toxicoscordion, que l'on rencontre également dans les prairies humides.

Les véritables Allium sentent l'oignon, mais cette odeur ne remplace pas la vérification botanique des fleurs, des feuilles et des parties souterraines.

La cueillette peut être interdite dans les prairies protégées.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=241
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Allium+validum
- https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Allium+validum

Allium vineale — feuilles tubulaires et bulbilles aériennes à l'odeur d'ail

Allium vineale

Dans les anciens pâturages et au bord des routes de l'ouest californien, on rencontre parfois des touffes de fines feuilles vertes en tubes, à forte odeur d'ail. Au début de l'été, une tige ronde s'élève au-dessus du feuillage : son extrémité porte souvent un groupe de minuscules bulbilles accompagné de quelques fleurs éparses.



Allium vineale, feuilles cylindriques creuses et tige portant une petite tête de bulbilles pourpres mêlées de rares fleurs
Hüseyin Cahid Doğan · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

C'est Allium vineale, l'ail des vignes, introduit depuis l'Europe et l'Asie. Ses jeunes feuilles et ses bulbilles aériennes sont expressément reconnues comme assaisonnement consommable cru.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette vivace bulbeuse mesure environ vingt à quatre-vingts centimètres. En saison fraîche, un petit bulbe souterrain émet des feuilles étroites, vert foncé et tubulaires.

Ces feuilles sont creuses et circulaires en coupe ; lorsqu'on les casse, elles dégagent une odeur d'ail pénétrante.

La hampe florale est droite et généralement plus longue que les feuilles. À son sommet apparaît une petite inflorescence sphérique dans laquelle de très nombreuses minuscules bulbilles aériennes se développent à la place d'une partie des fleurs.

Elles sont d'abord vertes puis deviennent brunâtres ou pourpres. Les véritables fleurs, lorsqu'il y en a, sont petites, le plus souvent roses ou pourpres, avec six pièces du périanthe.

En été, les parties aériennes meurent ; elles repoussent à l'automne.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme qu'Allium vineale n'est pas indigène de Californie et qu'il y est réparti de manière localisée.

Des observations existent dans les comtés de Sonoma, Napa, Mendocino, Sacramento, Placer, El Dorado et plusieurs autres.

La plante se rencontre dans les prairies, les anciens jardins, sur les bords des pâturages et dans les terrains herbeux perturbés.

Il ne s'agit pas d'un ail sauvage omniprésent à Sacramento : il peut être entièrement absent de nombreux secteurs.

Les endroits proches des grandes routes et des vignobles traités avec des produits chimiques sont exclus de toute cueillette alimentaire.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans le climat méditerranéen de Californie, la croissance reprend souvent après les pluies d'automne.

Les jeunes feuilles tubulaires sont visibles en hiver et au printemps, parfois jusqu'au début de l'été.

La hampe portant les bulbilles aériennes apparaît vers la fin du printemps ou pendant l'été.

Puis les parties aériennes jaunissent et se dessèchent, tandis que les bulbes souterrains survivent à la saison sèche.

Les meilleures feuilles sont jeunes, souples et encore vertes ; plus tard, elles deviennent coriaces.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Feuilles fraîches. Plants For A Future confirme séparément leur consommation crue. Elles sont plus fibreuses que la ciboule ordinaire et se consomment donc coupées finement, en petite quantité, comme condiment.

Bulbilles aériennes. Leur consommation crue est également attestée. Elles possèdent une saveur d'ail prononcée ; on peut les détacher avec précaution de l'inflorescence sans déterrer toute la plante.

Bulbe souterrain. Il est mentionné comme condiment dans certaines descriptions alimentaires, mais la consommation spécifiquement crue n'est pas distinguée assez clairement dans la source retenue. Cette fiche se limite donc aux feuilles et aux bulbilles aériennes.

Les hampes florales sèches ne sont pas consommées.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Allium triquetrum, l'oignon à trois angles, possède une hampe triangulaire et des fleurs blanches en clochettes. L'ail des vignes se reconnaît à ses feuilles creuses et cylindriques ainsi qu'à sa tête remplie de bulbilles aériennes.

D'autres Allium ont des feuilles plates et des inflorescences uniquement florales. Sans la hampe, les jeunes feuilles tubulaires peuvent ressembler à celles de plantes décoratives des pelouses.

Il faut surtout éviter toute confusion avec les Toxicoscordion toxiques et les autres plantes bulbeuses semblables. L'odeur d'ail aide à la reconnaissance, mais elle ne remplace pas l'examen de plusieurs caractères et de la plante en fleur.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=242
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Allium+vineale
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=242

Amaranthus albus — petites graines crues d'une amarante en boule estivale

Amaranthus albus

Sur un terrain vague sec ou à proximité d'un ancien champ cultivé, on aperçoit parfois en été une petite plante vert pâle aux nombreuses branches fines.



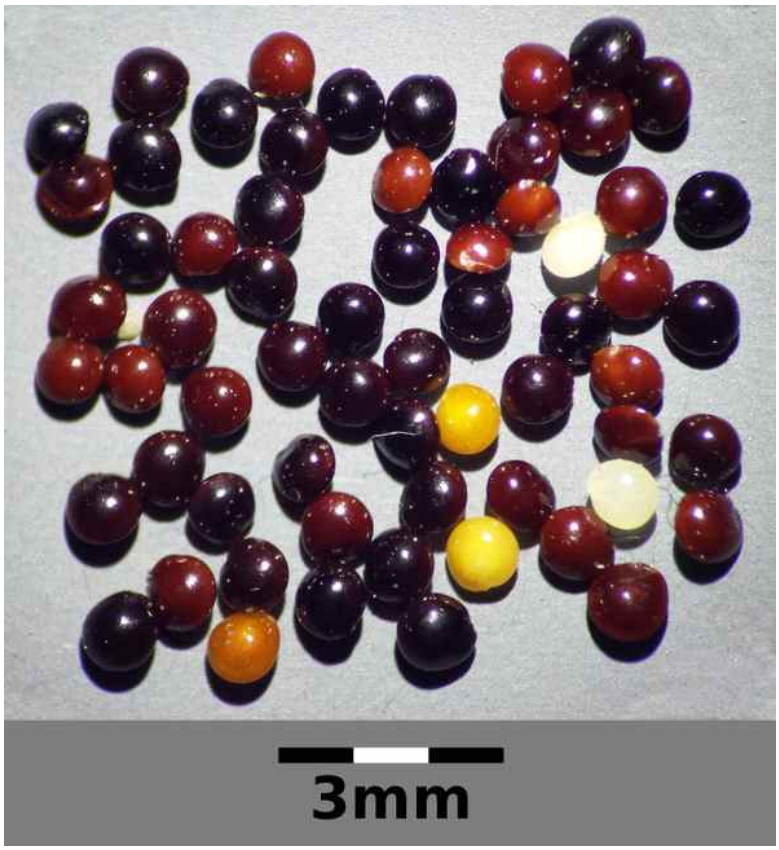
Amaranthus albus, petite annuelle très ramifiée, feuilles ovales alternes et minuscules grappes florales aux aisselles
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

À l'automne, de minuscules capsules sèches mûrissent à la base de ses feuilles, renfermant des graines sombres.

C'est Amaranthus albus, l'amarante blanche, une plante adventice fréquente dans de nombreuses régions de Californie. La consommation crue documentée concerne spécifiquement ses graines. Les jeunes feuilles sont plus souvent décrites dans les sources après cuisson : elles ne sont donc pas proposées comme salade dans cette fiche.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette annuelle mesure habituellement vingt à soixante-dix centimètres de haut, parfois moins lorsque l'humidité manque.



Amaranthus albus, petite annuelle très ramifiée, feuilles ovales alternes et minuscules grappes florales aux aisselles
Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Ses tiges, vert clair ou blanchâtres, sont nombreuses et se ramifient presque dès la base. À la fin de la saison, elles forment un ensemble arrondi et peu dense que le vent peut faire rouler.

Les feuilles sont petites, alternes, ovales ou obovales, avec un bord entier et un court pétiole. Leur extrémité présente parfois une petite échancrure.

Les fleurs minuscules, blanc verdâtre, ne forment pas une grande panicule terminale. Elles sont surtout réunies en petits glomérules à l'aisselle des feuilles.

Les graines sont arrondies, lisses, brillantes et très petites, environ un millimètre, le plus souvent brun foncé ou noires.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Amaranthus albus parmi les herbes annuelles non indigènes de Californie et recense plus de mille observations.

Cette plante est présente dans les milieux ouverts, secs et perturbés de l'ensemble de l'État : vallée de Sacramento, littoral, contreforts et régions méridionales.

Elle choisit souvent les bords des champs, les accotements et les sols compactés.

Cependant, pour une alimentation crue, seules des plantes provenant de lieux propres, à l'écart des routes, des zones industrielles, des déchets animaux et des herbicides, entrent en considération.

Les parties vertes sont particulièrement indésirables sur des champs enrichis en engrais azotés.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

La germination se produit généralement après le réchauffement printanier, lorsque le sol est suffisamment chaud.

En été, la plante se ramifie rapidement et forme de nombreux petits groupes de fleurs verdâtres.

Les graines mûrissent en fin d'été et à l'automne, au moment où leurs enveloppes sèches deviennent faciles à ouvrir.

Si l'on secoue doucement une tige parfaitement mûre au-dessus d'un récipient propre, des dizaines de minuscules graines peuvent en tomber.

Par temps pluvieux, il faut faire sécher rapidement la récolte sans la laisser moisir.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Graines mûres. Plants For A Future confirme expressément leur consommation crue. Très petites et dures, elles ne constituent pas un aliment idéal si elles sont avalées entières : une part importante peut traverser le tube digestif sans être digérée.

Les graines propres peuvent être soigneusement broyées à la main pour former une fine semoule crue, puis mélangées à de l'eau froide ou à un autre aliment déjà prêt.

Avant cela, il faut les débarrasser des résidus secs et piquants des tiges, de la poussière et des insectes.

Pour cette espèce, le guide recommande surtout les feuilles après cuisson : elles sont exclues d'une alimentation sans feu.

Les graines provenant d'une plante ayant poussé sur un sol contaminé ne doivent pas être utilisées.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Amaranthus retroflexus possède normalement une tige verticale plus épaisse, des feuilles plus grandes et une volumineuse panicule terminale.

Amaranthus blitoides s'étale davantage sur le sol et se distingue par ses pousses et ses fruits.

Une unique graine noire ne permet pas de déterminer une amarante. Il faut examiner d'abord la forme générale de la plante, ses feuilles, la disposition des glomérules floraux et les fruits mûrs, avant de recueillir les graines.

Certaines amarantes ressemblantes peuvent accumuler des nitrates et des oxalates selon les conditions du sol.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=271
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Amaranthus+albus
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=271

Amaranthus blitoides — tapis de verdure estivale à petites graines

Amaranthus blitoides

Sur un sol sec et perturbé, un large tapis bas de nombreuses brindilles fines peut se développer en été. Les petites feuilles ovales forment une masse verte dense ; à leur base, on distingue de discrètes inflorescences verdâtres.



Amaranthus blitoides, tiges basses rampantes parfois rouges, petites feuilles ovales et glomérules floraux discrets
Amirh. absnd · CC0 · Wikimedia Commons

Il s'agit d'Amaranthus blitoides, une espèce indigène de Californie. Ses jeunes feuilles peuvent être consommées sans chauffage, même si leur goût est parfois assez fort et que de petites portions restent préférables.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette annuelle herbacée possède des tiges qui s'étalent sur le sol depuis une racine centrale, se ramifiant dans plusieurs directions et relevant parfois leur extrémité.

Chaque pousse peut mesurer vingt à soixante centimètres, parfois davantage.



Amaranthus blitoides, tiges basses rampantes parfois rouges, petites feuilles ovales et glomérules floraux discrets
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Les feuilles, petites et alternes, sont elliptiques ou obovales, avec un bord entier et des pétioles courts.

Les tiges sont souvent rougeâtres et charnues ; elles se ramifient à plusieurs reprises.

Les petites fleurs verdâtres sont regroupées en glomérules serrés à l'aisselle des feuilles.

Les fruits renferment des graines foncées, en général plus grosses que celles de certaines autres petites amarantes ; l'enveloppe mûre du fruit s'ouvre.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Amaranthus blitoides comme une espèce indigène de l'ouest de l'Amérique du Nord, Californie comprise, et recense plusieurs centaines d'observations.

On la rencontre sur des terrains perturbés secs ou temporairement humides, dans les jardins, près des champs, sur les sols meubles et dans les zones ouvertes des plaines inondables.

Dans la Sacramento Valley, elle peut parfaitement apparaître en été après un arrosage ou une pluie.

Cependant, les bords de routes et les champs enrichis en engrais azotés comportent un risque élevé de contamination.

Seules des plantes propres et non traitées peuvent être envisagées pour une consommation crue.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les graines germent généralement lorsque les températures deviennent durablement douces au printemps. Les tiges se propagent ensuite rapidement sur le sol.

Les jeunes feuilles souples apparaissent au printemps et au début de l'été ; la floraison se poursuit en été et en automne, jusqu'au retour du froid.

Pendant les fortes chaleurs, les tissus peuvent vite devenir coriaces.

Les feuilles sont les plus adaptées à la récolte avant que les aisselles supérieures ne soient remplies de groupes de graines mûres et dures.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Très jeunes feuilles. Plants For A Future atteste la consommation crue des feuilles d'Amaranthus blitoides, mais précise aussi que leur goût peut être fort, voire âcre.

Ce n'est donc pas une salade principale : seules les très jeunes feuilles tendres conviennent en faible quantité, mélangées à des végétaux de saveur plus douce.

Chez les amarantes, y compris cette espèce, l'accumulation d'oxalates et de nitrates est possible, particulièrement sur les sols fertilisés. De grosses portions crues ne sont pas recommandées.

Les graines sont également comestibles, mais leurs préparations alimentaires habituelles impliquent la torréfaction ou l'ébullition. Elles ne sont donc pas présentées ici comme un aliment cru spécifiquement confirmé.

Les racines ne sont pas utilisées.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Amaranthus albus forme davantage de rameaux dressés et présente d'autres caractères des fruits.

Amaranthus retroflexus développe une haute tige et de grandes inflorescences terminales.

La renouée des oiseaux, Polygonum aviculare, peut aussi s'étaler comme un tapis, mais les nœuds de ses tiges portent des gaines membraneuses caractéristiques, absentes chez les amarantes.

Une tige rougeâtre ne suffit pas à différencier les espèces.

Pour une identification certaine, il faut observer les glomérules discrets de fleurs et les feuilles : de nombreuses adventices présentent une croissance basse semblable.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=273
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Amaranthus+blitoides
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Amaranthus_blitoides_absnd.jpg

Amaranthus hybridus — jeunes feuilles tendres des sols ouverts en été

Amaranthus hybridus

Après la fin des pluies printanières, de grandes plantes herbacées aux larges feuilles vertes et aux épis terminaux denses se mettent à pousser rapidement sur les sols meubles et chauds proches des potagers.



Amaranthus hybridus, grande herbe dressée aux feuilles ovales alternes et longues inflorescences vertes et serrées
Sam Thomas · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Parmi elles se trouve Amaranthus hybridus, l'amarante hybride. Ses jeunes plants fournissent des feuilles tendres qui peuvent être mangées sans chauffage, mais, pour cette espèce, la fertilisation du terrain et la composition du sol sont particulièrement importantes.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une annuelle dressée qui, avec une bonne humidité, atteint environ cinquante centimètres et peut dépasser un mètre et demi à deux mètres.

Sa tige relativement épaisse, verte ou rougeâtre, se ramifie parfois et peut devenir côtelée.



Amaranthus hybridus, grande herbe dressée aux feuilles ovales alternes et longues inflorescences vertes et serrées
Ei'eke (Eiseke Bolaji) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Les feuilles sont alternes, portées par des pétioles visibles, de forme ovale à losangique, avec un bord entier et des nervures apparentes.

La base des grandes feuilles peut être un peu allongée et leur pointe plus ou moins aiguë.

De très petites fleurs verdâtres forment des inflorescences serrées en épis, à l'extrémité des tiges et à l'aisselle des feuilles. De minuscules graines sombres s'y développent avec le temps.

L'amarante ne produit pas de fleurs à pétales vivement colorés. Au milieu de l'été, ses inflorescences vertes ressemblent souvent à des panicules compactes et rugueuses.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Amaranthus hybridus est une plante non indigène présente sur des terrains perturbés et chauds de Californie : jardins, bordures de champs, remblais et terrains vagues arrosés.

Elle peut germer rapidement après l'ameublissement du sol et un arrosage régulier.

Cependant, de nombreuses amarantes de l'État lui ressemblent ; la photographie d'une adventice prise au hasard dans un potager ne suffit pas à prouver qu'il s'agit d'Amaranthus hybridus.

On ne doit pas ramasser cette verdure le long des routes, sur les terrains industriels ou près des plates-bandes recevant une fertilisation intense.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

De petites plantules apparaissent après le réchauffement du sol : dans la Vallée centrale, souvent à la fin du printemps ou au début de l'été, plus tard dans les régions fraîches.

Avant que les tiges s'allongent, les feuilles sont particulièrement fines et tendres.

À partir du milieu de l'été, la plante forme des panicules florales ; de petites graines mûrissent vers la fin de la saison.

Même en juin, les feuilles anciennes d'une plante ayant grandi rapidement peuvent déjà être coriaces. L'âge des pousses compte donc davantage que le seul mois du calendrier.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles et plantules. Plants For A Future indique expressément que les feuilles tendres et les jeunes plantes d'Amaranthus hybridus peuvent être consommées crues.

Leur saveur est douce et herbacée ; une petite portion peut compléter un mélange de verdure froide.

Les grandes plantes sont aussi récoltées comme légume-feuille destiné à la cuisson, mais il s'agit d'une autre préparation, non retenue ici.

Graines. Elles sont connues comme nourriture céréalière ; cependant, les sources habituelles décrivent leur transformation en bouillie ou en pain. Cette fiche ne recommande donc pas leur consommation crue.

Les amarantes peuvent accumuler les nitrates, particulièrement sur les sols riches en azote. Leurs feuilles contiennent également des oxalates.

Une amarante crue ne convient pas en grandes portions quotidiennes et ne doit jamais être prélevée sur un sol dont les traitements sont inconnus.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Amaranthus retroflexus possède souvent une pilosité rugueuse plus marquée sur les parties supérieures et d'autres détails des fleurs et des bractées.

Amaranthus powellii peut présenter des inflorescences terminales plus longues et plus étroites.

Certaines espèces s'hybrident ; il est difficile de les distinguer à partir d'une seule feuille.

Pour une détermination précise, il faut voir les fleurs mûres, les bractées et les fruits, et pas seulement la silhouette générale de la panicule.

Les informations alimentaires propres à une espèce d'amarante ne s'appliquent pas automatiquement à toutes les plantes semblables. On ne goûte pas une plante pendant son identification.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=280
- https://pfaf.org/user/plant.aspx?LatinName=Amaranthus+hybridus
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Amaranthus_hybridus,_Micheldever_(53155217770).jpg

Amaranthus retroflexus — jeunes feuilles et minuscules graines estivales

Amaranthus retroflexus

Quand la terre encore humide du printemps se réchauffe, de grandes herbes à feuilles larges montent rapidement sur les terrains ouverts.



Amaranthus retroflexus, haute tige dressée légèrement velue, grandes feuilles ovales alternes et panicule terminale verte compacte

Lynk media · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

L'une d'elles est Amaranthus retroflexus, l'amarante réfléchie : d'abord une petite plantule tendre, puis une robuste annuelle dressée portant une panicule verte et dense à son sommet.

Ses jeunes feuilles sont connues comme verdure comestible sans feu ; vers l'automne, la plante produit une multitude de graines minuscules. C'est cependant une herbe répandue pour laquelle la qualité du sol est particulièrement importante avant toute utilisation alimentaire.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette annuelle de la famille des Amaranthacées mesure souvent de trente centimètres à un mètre et demi, parfois deux mètres sur un sol fertile et humide.



Amaranthus retroflexus, haute tige dressée légèrement velue, grandes feuilles ovales alternes et panicule terminale verte compacte

NY State IPM Program at Cornell University · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

La tige est dressée, solide, verte et par endroits rougeâtre, couverte de petits poils assez raides. La base de la racine montre souvent une teinte rouge ou rose. Les tiges adultes peuvent être côtelées et se ramifier vers le haut.

Les feuilles sont alternes et portées par de longs pétioles. Les limbes sont le plus souvent ovales ou ovales à losangiques, avec un bord entier ou légèrement ondulé, un réseau de nervures marqué et une pointe peu aiguë.

Les feuilles basses sont plus grandes que celles du haut. Par temps chaud, certaines peuvent se pencher, mais le nom de l'espèce ne signifie pas qu'elles sont toujours recourbées vers l'arrière.

Les fleurs minuscules et verdâtres sont réunies en panicules serrées rappelant des épis, à l'extrémité des tiges et à l'aisselle des feuilles supérieures.

L'inflorescence du sommet est grossière et rugueuse. À maturité se forment de petits fruits secs contenant chacun une graine luisante, brun foncé à presque noire.

Pour identifier un sujet adulte, les détails des bractées, des poils et des fruits sont importants.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

L'amarante réfléchie se rencontre en Californie sur les terrains ouverts perturbés et au bord des champs.

On la trouve sur des terres laissées en friche, sur les sols meubles des bordures de pâturages et de cultures, sur d'anciens remblais et près des habitations.

La chaleur estivale et l'accès à l'eau lui permettent de grandir rapidement ; elle n'est normalement pas dominante sous l'ombre dense des forêts naturelles.

L'espèce vit bien au-delà de la Californie et figure parmi les mauvaises herbes de nombreuses régions des États-Unis.

Mais une plante adventice commune n'est pas nécessairement un aliment sûr. Les amarantes absorbent l'azote du sol et peuvent accumuler des nitrates, surtout en présence d'engrais en excès.

Les sujets des champs intensivement traités et près des eaux de ruissellement ne conviennent donc pas à la récolte de verdure crue.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Fin du printemps. Après un réchauffement durable du sol, de petites plantules à quelques feuilles fines apparaissent. À ce stade, elles sont plus faciles à confondre avec d'autres amarantes que les plantes adultes en fleur.

Début et milieu de l'été. De nouvelles feuilles et des extrémités souples se développent rapidement. Avant l'apparition des panicules compactes, la verdure est généralement moins coriace.

Été et automne. Les inflorescences apparaissent, s'allongent puis produisent de petites graines mûres. Dans les lieux chauds, cela peut continuer jusqu'aux premiers refroidissements marqués.

Le stade de développement importe plus que la date : les jeunes feuilles conviennent bien davantage à une consommation crue limitée que les grandes feuilles âgées.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Le service forestier des États-Unis mentionne l'utilisation des feuilles très jeunes d'Amaranthus retroflexus comme verdure pour salade, tant que la plante reste basse et que sa tige n'est pas devenue ligneuse.

La saveur est douce et herbacée. Une grande portion crue quotidienne ne convient pas : en raison de la présence possible de nitrates et d'oxalates, cette verdure ne doit pas devenir la base de l'alimentation.

Jeunes plantules. Une ressource universitaire de NC State mentionne leur utilisation en salade fraîche.

À ce stade, il est néanmoins difficile de distinguer l'espèce de ses proches parentes. Une récolte pratique n'est envisageable que lorsque l'origine de ces jeunes plants a été confirmée à partir de sujets plus âgés de la même population.

Graines mûres. Très petites mais comestibles, elles sont mentionnées par des ressources universitaires pour une consommation crue, notamment après broyage à froid en poudre.

L'aliment le plus clairement identifiable consiste en graines propres et mûres provenant d'une plante déterminée avec certitude. Le tri de ces graines minuscules, séparées de leurs enveloppes, est difficile sans outils.

Les feuilles adultes, les tiges grossières et les racines ne sont pas proposées comme aliments crus.

Les connaissances sur l'utilisation alimentaire des amarantes n'annulent pas leur capacité à accumuler des substances indésirables. Il vaut mieux ne pas employer les plantes provenant de sols fertilisés dont l'historique est inconnu.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Amaranthus hybridus possède également de hautes panicules vertes et des feuilles alternes larges, mais diffère par les caractères des bractées, des fruits et de la pilosité.

Amaranthus powellii porte souvent des inflorescences terminales plus étroites et allongées ; Amaranthus blitoides est d'ordinaire plus bas et rampe souvent sur le sol.

Des croisements entre espèces et des formes intermédiaires existent.

Une racine rougeâtre, une seule feuille large ou la présence d'une panicule verte ne permettent pas de déterminer l'espèce.

Il est indispensable d'observer les tiges adultes, les fleurs et les fruits. Il ne faut surtout pas tenter d'identifier les jeunes plants en les goûtant.

SOURCES

- US Forest Service FEIS — Amaranthus retroflexus: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/amaret
- NC State Extension — Amaranthus retroflexus: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/amaranthus-retroflexus/
- Purdue University — Redroot Pigweed (nitrates et oxalates): https://ag.purdue.edu/department/arge/PACs/sipac/toxic-plants/redroot-pigweed.html
- UC Statewide IPM — Redroot Pigweed: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/redroot-pigweed/

Amelanchier alnifolia — fleurs printanières et petits fruits mûrs d'été

Amelanchier alnifolia

Aux lisières forestières, sur les versants rocailleux et parmi les arbustes des montagnes, on peut découvrir au printemps un amélanchier portant de petites grappes de fleurs blanches.



Amelanchier alnifolia, arbuste caduc aux feuilles ovales dentées, fleurs blanches à cinq pétales et petits fruits pourpre foncé à calice étoilé

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Plus tard, sur les mêmes branches, mûrissent de petits fruits dont la couleur passe du rouge violacé au bleu presque noir. On les mange frais et on peut les conserver par séchage naturel.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

L'amélanchier à feuilles d'aulne est un arbuste caduc, haut souvent d'un à trois mètres, parfois davantage dans les milieux favorables.

Les jeunes rameaux sont brun grisâtre. Les feuilles sont simples, alternes et portées par de courts pétioles.



Amelanchier alnifolia, arbuste caduc aux feuilles ovales dentées, fleurs blanches à cinq pétales et petits fruits pourpre foncé à calice étoilé

Meggar · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Le limbe, ovale à presque rond, est plus clair au revers. Son bord porte de petites dents, particulièrement vers l'extrémité.

Au printemps, les feuilles s'ouvrent en même temps que de petites grappes de fleurs blanches, ou peu avant elles. Chaque fleur possède cinq pétales.

Les fruits mûrissent en groupes. Ils sont arrondis, généralement proches d'un centimètre de diamètre, avec une petite étoile formée par le calice persistant à leur sommet.

D'abord rougeâtres, ils deviennent pourpres foncés ou presque bleu noir à maturité. Leur intérieur contient une pulpe douce et sucrée ainsi que plusieurs petites graines.

Bien qu'on les appelle communément des baies, ce sont botaniquement de petits fruits ressemblant à des pommes.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Cette espèce est originaire de l'ouest de l'Amérique du Nord.

En Californie, elle se rencontre avant tout dans les régions septentrionales et montagneuses, les chaînes côtières et intérieures, les contreforts et les clairières forestières de la Sierra Nevada.

Calflora signale notamment des observations dans les comtés de Placer, El Dorado, Nevada, Siskiyou et Plumas.

L'amélanchier préfère les endroits lumineux, les lisières de forêt et les pentes ouvertes. Il peut pousser en groupes, sans être pour autant un arbuste fruitier omniprésent dans la partie chaude de la vallée de Sacramento.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les fleurs blanches s'ouvrent au printemps, approximativement d'avril à juin selon l'altitude et les conditions météorologiques.

Le feuillage se développe pendant la floraison ou peu après.

Les fruits ont besoin de plusieurs semaines supplémentaires pour mûrir.

Dans les lieux chauds, les premiers fruits mûrs peuvent apparaître au début de l'été ; dans les régions élevées et fraîches, surtout en juillet et août, parfois plus tard.

Les feuilles jaunissent et tombent en automne : ce n'est pas un arbuste sempervirent.

La saison alimentaire correspond exclusivement à celle des fruits.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits pleinement mûrs. Ils sont consommés frais lorsqu'ils sont devenus foncés et souples. Leur pulpe est douce, sucrée et légèrement évocatrice de la pomme ; quelques petites graines fermes sont présentes à l'intérieur.

Différents peuples de l'ouest de l'Amérique du Nord récoltaient les amélanchiers. La publication tribale karuk « Uxraah » décrit les fruits mangés frais et les réserves obtenues par séchage. Dans d'autres régions nord-américaines, les fruits mûrs étaient également utilisés sans ébullition.

Fruits séchés pour la conservation. Ils pouvaient être séchés sans chauffage, puis consommés plus tard. Il importe de distinguer les fruits frais de cette réserve séchée, disponible au-delà de la courte période de récolte estivale.

Les feuilles et les jeunes rameaux ne sont pas considérés comme nourriture crue humaine dans cette fiche.

Le service forestier des États-Unis signale des glycosides cyanogènes dans les pousses et les feuilles de l'amélanchier, en particulier dans les jeunes rameaux.

On ne retient donc que la partie alimentaire confirmée : les fruits mûrs. Feuilles, jeunes branches et graines broyées séparément ne doivent pas servir de substitut alimentaire.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Les fruits de l'amélanchier peuvent rappeler les myrtilles, mais ils poussent sur un arbuste à feuilles simples dentées et présentent un petit calice desséché caractéristique à leur sommet.

Les vrais Vaccinium possèdent des fleurs de forme différente, souvent de petites clochettes plutôt que des fleurs blanches à cinq pétales regroupées en grappes.

D'autres espèces d'amélanchiers peuvent partager le même territoire et s'hybrider entre elles.

Pour déterminer l'espèce, il faut donc examiner les feuilles, les fleurs et le milieu naturel, sans se fier seulement à la couleur du fruit.

SOURCES

- USDA Forest Service, Amelanchier alnifolia: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/amealn
- Lady Bird Johnson Wildflower Center, Amelanchier alnifolia: https://www.wildflower.org/plants/result.php?id_plant=AMAL2
- Calflora, Amelanchier alnifolia, observations par comté: https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8419
- Karuk Tribe, Uxraah: Native Edible Berries, fruits frais et séchés: https://nctcc.org/wp-content/uploads/2017/05/G8L2NativeEdibleBerries_booklet.pdf

Amelanchier utahensis — petits fruits mûrs des pentes sèches et baies malades à éviter

Amelanchier utahensis

Sur les versants ensoleillés des contreforts et les crêtes sèches et rocailleuses de la Sierra Nevada, pousse parfois un arbuste assez bas aux petites feuilles ovales.



Amelanchier utahensis, arbuste caduc des pentes rocailleuses à fleurs blanches et petits fruits pourpres portant un calice étoilé

Eric Hunt · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Au printemps, il se couvre de fleurs blanches à cinq pétales. En été, ses branches portent de petits fruits semblables à des pommes miniatures foncées.

C'est Amelanchier utahensis, l'amélanchier de l'Utah, appelé western serviceberry en anglais.

Ses fruits parfaitement mûrs et sains peuvent être mangés crus. Contrairement à l'amélanchier à feuilles d'aulne, cette espèce fréquente davantage les pentes pierreuses sèches et donne parfois des fruits moins juteux et moins sucrés.



Amelanchier utahensis, arbuste caduc des pentes rocailleuses à fleurs blanches et petits fruits pourpres portant un calice étoilé

Matt Lavin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

L'amélanchier de l'Utah est un arbuste caduc de souvent un à trois mètres de hauteur, formé de plusieurs petites tiges ligneuses dressées.

L'écorce des jeunes rameaux est grisâtre ou brun rouge ; les branches anciennes sont plus foncées.

Les feuilles sont alternes, relativement petites, ovales, obovales ou presque arrondies. Leur face inférieure est plus claire et les dents se voient surtout dans la moitié supérieure du bord.

Les jeunes feuilles sont parfois légèrement velues et semblent plus pâles que les feuilles adultes.

Au début du printemps apparaissent des groupes de fleurs blanches, chacune possédant cinq pétales étroits et de nombreuses étamines.

Après la pollinisation, de minuscules fruits semblables à des pommes commencent par être verts. Ils passent progressivement par des teintes rosées et rouges avant de devenir parfois pourpre foncé, même si la couleur diffère d'une population à l'autre.

Un petit calice étoilé demeure au sommet de chaque fruit.

À l'intérieur se trouvent de petites loges à graines, et non un seul noyau. Les fleurs blanches permettent de remarquer facilement l'arbuste au printemps, mais les feuilles et les fruits doivent être observés ensemble pour bien l'identifier.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora reconnaît Amelanchier utahensis comme une espèce indigène de Californie et rapporte de nombreuses observations dans les forêts de pins jaunes, les boisements des contreforts, le chaparral, les bois de pins pignons et de genévriers, ainsi que les communautés d'altitude.

Contrairement aux amélanchiers de jardins, les sujets naturels se rencontrent souvent sur des versants montagnards secs, dans les bois clairs et sur les escarpements rocheux.

On les trouve dans les contreforts de la Sierra, les montagnes de l'est et une partie des chaînes désertiques du sud.

Dans les parties basses du comté de Sacramento, il ne faut pas les considérer comme une récolte abondante et habituelle.

La fructification peut varier fortement d'un arbuste voisin à l'autre : certains donnent des fruits agréables et sucrés, d'autres des fruits plus secs et fermes.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Au printemps, après le repos hivernal, les fleurs blanches et les nouvelles feuilles s'ouvrent. Dans les contreforts chauds, cela se produit généralement en mars et avril, plus tard en altitude.

Après la floraison, de petites pommes vertes commencent à grossir. Pendant plusieurs semaines, elles prennent des couleurs rouges ou pourpres.

Une source consacrée à l'espèce indique une maturation de juin à août, variable selon l'altitude et les précipitations.

Sur un même arbuste, les fruits ne mûrissent pas toujours au même moment : il faut examiner chacun d'eux.

En automne, les feuilles jaunissent et tombent. Les fruits non cueillis peuvent se dessécher.

Une couleur foncée ne garantit pas à elle seule une maturité suffisante : la pulpe doit être souple et saine.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Uniquement les fruits parfaitement mûrs et sains. Plants For A Future confirme expressément leur consommation crue.

Les meilleurs fruits possèdent une saveur sucrée rappelant légèrement la pomme et le raisin. D'autres sont secs et fades.

On peut les manger frais sans casser ni broyer les graines.

La source avertit de la présence de composés cyanogènes dans d'autres parties de la plante : les feuilles, l'écorce et les jeunes pousses ne sont donc pas considérées comme des aliments.

Exclure les fruits malades. Cet amélanchier peut être touché par un champignon de rouille déformant les petits fruits, qui prennent parfois une couleur orange et développent des excroissances inhabituelles.

On ne doit jamais présenter ces fruits déformés comme une variété comestible particulière.

Pour manger cru, on ne choisit que des fruits à chair normale, sans excroissance, moisissure, pourriture ni odeur désagréable.

Purée froide et séchage. Les fruits mous et mûrs peuvent être écrasés sans broyer leurs graines, ou séchés naturellement dans des conditions adaptées.

Dans un milieu humide, le séchage peut toutefois favoriser l'altération.

Cet amélanchier fournit de petites portions saisonnières, non une récolte abondante garantie.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Amelanchier alnifolia, l'amélanchier à feuilles d'aulne décrit dans une autre fiche, possède des feuilles plus grandes et se rencontre généralement dans des forêts et des milieux riverains moins secs.

Chez Amelanchier utahensis, le revers de la feuille est souvent plus clair, l'arbuste moins haut et les pentes pierreuses des contreforts plus caractéristiques.

Les aubépines, Crataegus, produisent aussi de petites pommes, mais leurs rameaux portent souvent des épines et leurs feuilles présentent un découpage différent.

Certains pommiers sauvages, Malus, ont des fruits nettement plus gros et d'une autre forme.

Une « petite baie foncée » ne suffit pas à déterminer l'espèce : les fleurs blanches printanières, les feuilles et la structure du fruit doivent être vérifiées ensemble.

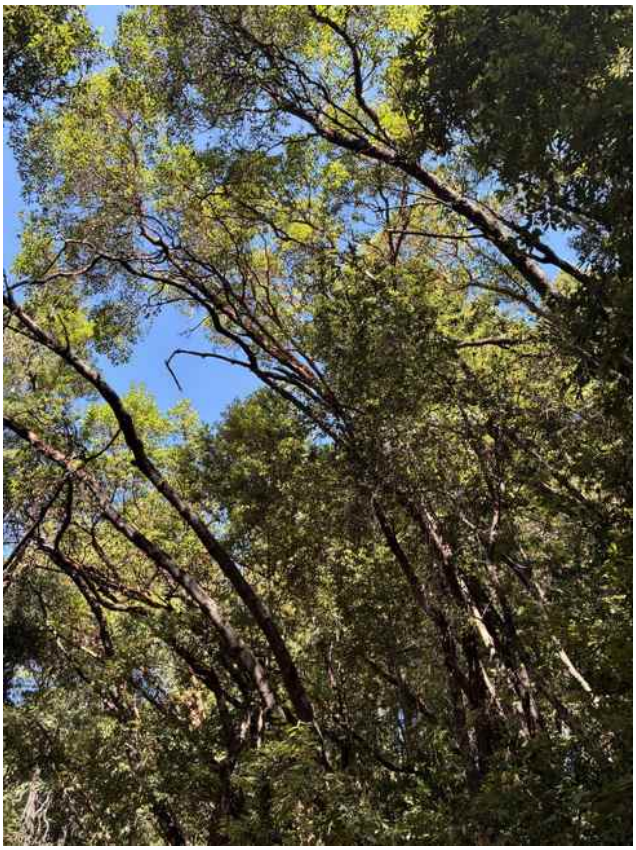
SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=304
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Amelanchier+utahensis
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Amelanchier_utahensis.jpg

Arbutus menziesii — écorce rouge et fruits d'automne de l'arbousier du Pacifique

Arbutus menziesii

Dans les forêts californiennes pousse un arbre reconnaissable à son tronc lisse d'un rouge cuivré. De fines pellicules d'écorce s'en détachent continuellement en petites boucles, tandis que ses feuilles épaisses et brillantes demeurent vertes pendant l'hiver. Au printemps, le madrone du Pacifique porte de petites clochettes blanches ; à l'automne, il produit des fruits ronds et rouges que l'on consommait frais.



Arbutus menziesii, arbre sempervirent à écorce lisse rouge cuivré, feuilles brillantes et petits fruits rouges d'automne
Awinch1001 · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

L'arbousier du Pacifique, aussi appelé madrone, est un grand arbuste sempervirent ou un arbre pouvant atteindre plusieurs mètres de hauteur. Dans une forêt ombragée, son tronc s'allonge souvent vers le haut ; sur une pente ouverte, sa couronne s'élargit et ses branches prennent des formes sinueuses.

Son signe le plus caractéristique est l'écorce lisse, rouge orangé, qui s'enlève en minces couches et dévoile des surfaces nouvelles plus claires.

Les feuilles sont simples, grandes, ovales, coriaces et luisantes, disposées alternativement. Leur bord est presque entier et leur face inférieure sensiblement plus claire. Contrairement à beaucoup d'arbres forestiers caducs, le madrone conserve la majeure partie de son feuillage tout au long de l'année.



Arbutus menziesii, arbre sempervirent à écorce lisse rouge cuivré, feuilles brillantes et petits fruits rouges d'automne
Awinch1001 · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Les fleurs, petites et blanc crème, ont la forme de cruches, comme celles de la manzanita apparentée. Elles sont réunies en nombreuses inflorescences pendantes.

Après la floraison apparaissent de petits fruits ronds, d'abord verts, puis jaunâtres et orange, enfin rouges à rouge orangé vif à maturité. Leur surface est légèrement granuleuse ; leur chair est tendre et farineuse, avec de petites graines. Les fruits mesurent généralement près d'un centimètre de diamètre.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

C'est un arbre indigène de la côte pacifique, présent de la Californie jusqu'à la Colombie-Britannique. En Californie, il est commun dans les forêts qui lui conviennent, notamment dans les chaînes côtières et sur les versants occidentaux de la Sierra Nevada.

Il pousse parmi les chênes, les pins et les douglas, parfois près des séquoias, sur des pentes bien drainées et dans des endroits forestiers assez lumineux.

Dans les zones boisées du nord et du centre de l'État, on peut le rencontrer fréquemment, parfois par groupes entiers. Il est moins abondant sur les versants septentrionaux très humides ou dans les ravins ombragés, et beaucoup moins répandu sur le fond ouvert et sec de la vallée de Sacramento.

Même sans fruits, son tronc rougeâtre constitue un repère forestier remarquable.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les feuilles coriaces restent visibles toute l'année, de janvier à décembre. Un nouveau feuillage apparaît au printemps ; des fleurs crème s'ouvrent simultanément ou un peu avant, souvent d'avril à juin dans de nombreuses régions californiennes.

Les fruits grossissent pendant l'été et rougissent progressivement. La principale saison des fruits mûrs va de la fin de l'été à l'automne, surtout de septembre à novembre.

Certaines grappes restent en place plus tard. Selon le service forestier des États-Unis, des fruits peuvent parfois persister jusqu'en décembre. La quantité varie considérablement avec le lieu, la pluie et l'âge de l'arbre : tous les sujets ne donnent pas la même récolte.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits rouges pleinement mûrs. Ils se mangent crus lorsqu'ils sont entièrement colorés et deviennent souples. Leur saveur est parfois légèrement sucrée, farineuse ou astringente.

Le service forestier des États-Unis documente leur consommation historique par des peuples autochtones de la côte Ouest. La fiche d'Arbutus menziesii dans Plants For A Future atteste également, explicitement, la consommation crue des fruits mûrs.

Dans une description historique du peuple Bear River du nord de la Californie, l'arbousier du Pacifique figure parmi les plantes fournissant une récolte comestible d'automne.

Les fruits sont petits, farineux et contiennent de nombreuses graines minuscules. Même un arbre très chargé ne donne donc pas une récolte comparable à celle de grosses baies cultivées.

En quantité modérée. Une consommation importante de fruits frais provoque des nausées chez certaines personnes. Les feuilles persistantes, l'écorce rouge et le bois servent à reconnaître l'espèce, mais ne font pas partie des aliments crus présentés ici.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le madrone possède un grand tronc à écorce lisse, de larges feuilles brillantes et des fruits rouges légèrement bosselés.

La manzanita voisine, Arctostaphylos manzanita, forme habituellement un arbuste beaucoup plus bas, aux feuilles plus petites ; ses fruits ont une autre structure.

L'arbousier décoratif Arbutus unedo porte lui aussi des fruits rouges et ronds, mais diffère par la forme de ses feuilles, son écorce et son port.

Un fruit rouge isolé ne permet jamais d'identifier l'arbre.

SOURCES

- USDA Forest Service, Arbutus menziesii: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/arbmen
- USDA Forest Service, Silvics of North America — Pacific Madrone: https://research.fs.usda.gov/silvics/pacific-madrone
- Plants For A Future, Arbutus menziesii, fruits mûrs crus: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Arbutus+menziesii

Arbutus unedo — fruits rouges rugueux et fleurs d'automne de l'arbousier

Arbutus unedo

À l'automne, dans certaines villes de Californie, on remarque un arbre sempervirent portant à la fois de petites fleurs blanches en forme de cruches et des fruits ronds semblables à des boules rouges à surface granuleuse.



Arbutus unedo, arbousier sempervirent à fleurs blanches en urnes et fruits rouges granuleux sur la même branche
Imnulls · CC0 · Wikimedia Commons

Il s'agit d'Arbutus unedo, l'arbousier, originaire de la Méditerranée. Ses fruits rouges parfaitement mûrs peuvent être mangés crus en petite quantité. Il ne faut pas le confondre avec le madrone du Pacifique indigène, Arbutus menziesii, dont les fruits sont bien plus petits et de saveur différente.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbuste sempervirent ou un petit arbre de plusieurs mètres de haut, à couronne dense et au tronc assez court.

Les jeunes rameaux sont rougeâtres ; l'écorce ancienne est brun rouge et s'exfolie localement en plaques.



Arbutus unedo, arbousier sempervirent à fleurs blanches en urnes et fruits rouges granuleux sur la même branche
Orac29 · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Les feuilles sont alternes, oblongues à ovales, coriaces, brillantes et munies de petites dents bien visibles sur le bord.

À l'extrémité des branches, en automne, apparaissent des groupes pendants de petites fleurs en urne, blanches ou rose pâle, rappelant celles de la manzanita.

Après la pollinisation, les fruits se développent très lentement. Un an plus tard, il n'est donc pas rare de voir les nouvelles fleurs et les fruits issus de la floraison précédente sur le même arbre.

Le fruit est d'abord vert, puis jaune orangé et enfin rouge intense. Sa surface porte de très nombreuses petites bosses pyramidales ; à l'intérieur se trouve une pulpe molle, sucrée et granuleuse, contenant de petites graines.

Les fruits mûrs tombent souvent au moindre contact.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme qu'Arbutus unedo n'est pas indigène de Californie. Il a notamment été observé dans les comtés de Los Angeles, San Diego, Alameda, San Francisco, Santa Barbara et Sacramento.

Les signalements restent peu nombreux par rapport à ceux des mauvaises herbes ordinaires. La plupart des arbres appartiennent à des aménagements paysagers, d'anciens jardins ou des plantations ornementales.

Il ne s'agit pas d'un arbre local abondant dans les forêts naturelles de la Sierra Nevada.

Dans les lieux aux hivers doux, l'arbousier peut fructifier assez régulièrement, surtout s'il ne subit pas une sécheresse estivale excessive.

Cependant, les fruits d'arbres plantés au bord d'un trottoir appartiennent au propriétaire du terrain ou se trouvent dans un lieu soumis à des règles particulières. Leur accessibilité visuelle ne donne pas automatiquement le droit de les cueillir.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les feuilles restent vertes toute l'année, ce qui ne permet pas de déduire la saison des fruits.

La floraison commence souvent en automne, approximativement d'octobre à décembre, et peut se prolonger en partie pendant l'hiver.

Les fruits issus des fleurs de l'année précédente se colorent lentement, atteignant fréquemment leur maturité complète en novembre et décembre.

Sur le littoral chaud, la période peut s'étendre davantage ; dans les vallées intérieures sèches, les conditions météorologiques la modifient.

Les fruits verts ou orange sont généralement encore astringents. On préfère les fruits mous, rouge vif, se détachant aisément de la branche.

Un fruit resté sur un sol sale peut commencer à fermenter ou à moisir : il ne doit pas être consommé cru.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruit rouge parfaitement mûr. Plants For A Future confirme directement sa consommation crue chez Arbutus unedo.

Sa chair est légèrement sucrée, parfois fade ou un peu astringente ; la surface reste nettement granuleuse. On peut couper un fruit mûr et manger sa chair tendre ; de petites graines sont normalement présentes dans la pulpe.

La saveur varie d'un arbre à l'autre : tous les fruits ne rappellent pas la fraise cultivée. Le nom de l'arbre renvoie à une ressemblance extérieure avec la fraise, et non à une parenté botanique.

Une petite portion, et non une grande récolte. Une fois mûrs, les fruits deviennent rapidement trop mûrs et peuvent fermenter sur la branche ou après leur chute.

On écarte tout fruit très mou présentant une forte odeur d'alcool ou de vinaigre. La source spécifique conseille une consommation modérée.

On peut écraser la pulpe à froid et la manger immédiatement, sans la laisser longtemps dans une voiture chaude.

Les feuilles, les fleurs, l'écorce, les racines et les fruits verts immatures ne font pas partie des aliments crus confirmés ici.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Arbutus menziesii, le madrone indigène du Pacifique, est souvent plus haut, avec une écorce lisse rouge orangé. Ses fruits sont en général beaucoup plus petits et réunis en grappes serrées.

Chez Arbutus unedo, les fruits sont plus gros et plus rugueux, et de nouvelles fleurs peuvent être visibles en même temps que les fruits rouges.

Les manzanitas du genre Arctostaphylos possèdent également des feuilles coriaces et des fleurs en urne, mais leurs petits fruits durs contiennent souvent plusieurs gros noyaux.

On doit examiner tout l'arbuste — feuilles, fleurs et fruits — plutôt qu'une seule boule rouge.

Les fruits des plantations ornementales traitées avec des insecticides ou des fongicides ne doivent pas être utilisés.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9284
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=9284
- https://pfaf.org/User/plant.aspx?LatinName=Arbutus+unedo

Arctostaphylos canescens — manzanita gris du littoral et pulpe des fruits mûrs

Arctostaphylos canescens

Sur les pentes proches de la mer, dans le chaparral du nord de la Californie, un arbuste dense présente une écorce brun rouge et un feuillage qui semble saupoudré de gris.



Arctostaphylos canescens, arbuste côtier à jeunes rameaux blancs duveteux, feuilles grisâtres, fleurs en urnes et drupes brun rouge

Tom Hilton (Flickr) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Les jeunes pousses et le dessous des feuilles sont particulièrement pâles. En hiver et au printemps, de petites clochettes blanc rosé s'ouvrent au bout des branches ; plus tard apparaissent des fruits fermes brun rouge rappelant des baies.

C'est la manzanita gris, une espèce indigène du nord de la Californie. La pulpe tendre de ses fruits mûrs peut être consommée sans chaleur, mais les noyaux doivent être séparés.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cet arbuste sempervirent atteint généralement un à deux mètres, parfois trois, et présente une ramification dense ainsi qu'une écorce lisse rouge rouille sur les branches anciennes.

Les jeunes rameaux portent un court duvet blanc et feutré.

Les feuilles sont alternes, coriaces, ovales à presque arrondies, mesurent environ deux à cinq centimètres et n'ont pas de dents. Les feuilles nouvelles paraissent gris blanchâtre à cause de leurs poils ; les anciennes peuvent devenir plus vertes et lisses.

Pendant l'hiver et le printemps, de courtes grappes ramifiées de fleurs pendantes en forme d'urne apparaissent aux extrémités des tiges. Leur corolle blanc rosé se termine par cinq petites dents.

Elles donnent ensuite de petites drupes arrondies et légèrement aplaties, d'environ huit millimètres de diamètre. À maturité, elles sont brun rouge et possèdent une pulpe assez sèche et farineuse.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora situe Arctostaphylos canescens parmi les espèces indigènes du littoral septentrional de Californie.

On la trouve depuis les régions de Santa Cruz et de Marin, par Sonoma, Mendocino et Humboldt, jusqu'à Del Norte, sur les pentes ensoleillées sableuses, serpentiniques ou rocheuses, dans le chaparral et les clairières des pinèdes.

Ce n'est pas une manzanita ordinaire de la vallée de Sacramento ; la plupart des pentes de la Sierra Nevada hébergent d'autres espèces du même genre.

Certaines sous-espèces et formes locales diffèrent. La cueillette ne doit pas endommager de petites populations et doit respecter les restrictions des zones naturelles.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

La floraison a lieu pendant la période fraîche, généralement en hiver et au début du printemps, parfois plus tard dans les secteurs élevés ou humides.

Les fruits grossissent au printemps et deviennent brun rouge vers l'été ou le début de l'automne, selon les brouillards et les précipitations.

Leur maturité se reconnaît à leur couleur, à leur chair sèche mais un peu souple et à leur détachement assez facile de la grappe.

Les fruits verts et durs sont laissés sur l'arbuste. Une petite quantité de fruits propres et mûrs vaut mieux que la recherche d'une grosse récolte sur des arbustes rares.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe des fruits mûrs. Des synthèses botaniques et alimentaires consacrées aux manzanitas confirment l'usage des fruits frais et mûrs d'Arctostaphylos. Ceux de l'espèce grisâtre sont petits et assez farineux.

On peut écraser doucement la pulpe, retirer les noyaux durs, puis en manger une petite quantité.

Une autre possibilité consiste à écraser des fruits propres et mûrs dans de l'eau potable froide et à bien filtrer le mélange. On obtient une légère boisson aigre-douce sans feu.

Les fruits moisis ou à l'odeur anormale sont exclus.

Les graines, noyaux durs, feuilles et écorce ne font pas partie de cet usage alimentaire. Des portions importantes de pulpe sèche peuvent irriter la digestion.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Arctostaphylos glandulosa porte également des jeunes pousses poilues, mais forme souvent à la base un renflement ligneux lui permettant de repousser après un incendie ; les feuilles et les grappes florales diffèrent aussi.

Chez Arctostaphylos manzanita, le feuillage ancien est généralement plus vert et plus luisant, et le buisson peut être plus haut.

Une écorce rouge associée à de petits fruits bruns ne suffit pas : la Californie abrite des dizaines de manzanitas proches, dont certaines rares.

La reconnaissance de la manzanita gris repose sur l'association du duvet blanc abondant des jeunes rameaux et feuilles, de la structure des grappes florales et de son aire côtière septentrionale.

SOURCES

- https://www.calflora.org/entry/psearch.html?namesoup=Arctostaphylos+canescens
- https://landscapeplants.oregonstate.edu/plants/arctostaphylos-canescens
- https://www.ars.usda.gov/ARSUserFiles/1718/PDF/2008/Encylopedia%20of%20Fruit%20and%20Nuts%20Arbutus-strawberry%20tree%202008.pdf

Arctostaphylos glandulosa — écorce rouge, fleurs en urnes et fruits farineux

Arctostaphylos glandulosa

Dans le chaparral californien, on rencontre souvent une manzanita aux rameaux lisses rougeâtres, aux feuilles persistantes coriaces et aux nombreuses petites fleurs blanches en forme de cruches, au printemps.



Arctostaphylos glandulosa, arbuste à écorce rouge, pousses glanduleuses parfois collantes, fleurs blanches en urnes et fruits brun rouge

Franz Xaver · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

En été, des fruits compacts et farineux mûrissent à leur place. Le manzanita glanduleux est remarquable car le ministère américain de l'Agriculture a documenté, pour cette espèce précisément et pas uniquement pour le genre Arctostaphylos, la consommation de fruits mûrs frais et séchés.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est généralement un arbuste très ramifié de un à trois mètres de haut.

À sa base apparaît souvent un renflement ligneux permettant à l'arbuste de reprendre sa croissance après une perturbation.

Les grandes branches sont brun rouge et lisses, mais les jeunes rameaux, les pétioles et les inflorescences portent fréquemment des poils glanduleux qui leur donnent un aspect collant.

Les feuilles, coriaces, sont ovales à oblongues, à bord entier, et vertes sur les deux faces.

Au printemps, les extrémités des rameaux portent des grappes pendantes de fleurs en urnes, blanches ou légèrement rosées.

Le fruit mûr est arrondi, généralement brun rouge, avec une chair relativement sèche et plusieurs parties intérieures dures.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Arctostaphylos glandulosa parmi les espèces indigènes de Californie et recense des milliers d'observations, surtout dans les chaînes côtières, les forêts mixtes et le chaparral.

On trouve cette espèce depuis les comtés du nord jusqu'aux montagnes du sud de la Californie. Sa répartition n'est toutefois pas uniforme.

Elle préfère les pentes bien drainées et les boisements clairs.

Certaines de ses sous-espèces à aire très restreinte sont protégées. Dans les réserves naturelles et les petites populations rares, on ne prélève rien.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

La floraison a généralement lieu durant la partie humide de l'année, de la fin de l'hiver au printemps, plus tard dans les montagnes fraîches.

Les fruits se forment après les fleurs et foncent principalement en été, parfois jusqu'au début de l'automne.

Le calendrier diffère beaucoup entre les populations, selon l'altitude, la température et les pluies hivernales.

Le feuillage reste vert toute l'année, mais la saison alimentaire concerne uniquement les fruits en cours de maturation.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits mûrs. La synthèse Fire Effects Information System du USDA consacrée à Arctostaphylos glandulosa indique qu'ils étaient mangés frais, séchés et employés dans des boissons.

Chez un fruit parfaitement mûr, la chair est assez sèche, avec une saveur aigre-douce. Elle peut être consommée crue en petites quantités.

Le séchage naturel permet de garder les fruits sans feu ; avant de les utiliser, il faut néanmoins éliminer tout fruit moisi ou abîmé.

Pour une boisson, on écrase les fruits à froid dans de l'eau propre et on filtre afin de séparer les parties dures.

Les noyaux et leurs amandes, les feuilles, l'écorce et les racines ne sont pas recommandés comme aliments crus.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Par rapport à Arctostaphylos viscida, cette espèce a souvent des feuilles d'un vert plus foncé, de jeunes pousses glanduleuses collantes et un renflement ligneux à la base.

Arctostaphylos manzanita produit plus souvent un grand arbuste à l'écorce lisse particulièrement visible.

La Californie héberge cependant de nombreuses manzanitas proches et variables, dont de rares sous-espèces d'Arctostaphylos glandulosa.

Il faut comparer la forme des feuilles, la présence de glandes sur les rameaux, les inflorescences, les fruits et l'habitat, au lieu de se fier seulement à l'écorce rouge.

On ne cueille pas de fruits lorsque l'identification de l'espèce reste approximative.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=548
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/arcgla
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Arctostaphylos_glandulosa.jpg

Arctostaphylos glauca — gros fruits farineux et boisson froide de manzanita

Arctostaphylos glauca

Sur les versants pierreux du chaparral, on aperçoit un arbuste à l'écorce lisse rougeâtre et au feuillage dense, d'un vert gris bleuté.



Arctostaphylos glauca, grand arbuste à écorce rouge lisse, feuilles gris vert glauques, fleurs blanches en urnes et gros fruits brun rouge

Joe Decruyenaere · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

En hiver ou au printemps, de petites fleurs blanches en forme de cruches pendent parmi les feuilles. Vers l'été, des fruits ronds brun rouge mûrissent ; ils sont nettement plus gros que ceux de nombreuses autres manzanitas.

C'est Arctostaphylos glauca, la manzanita à gros fruits. En Californie, on préparait une boisson froide sans chauffage à partir de ses fruits mûrs. Ceux-ci peuvent aussi être consommés crus en petites quantités, en tenant compte de leur chair farineuse et de leurs graines dures.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbuste sempervirent ou un petit arbre, pouvant atteindre plusieurs mètres.



Arctostaphylos glauca, grand arbuste à écorce rouge lisse, feuilles gris vert glauques, fleurs blanches en urnes et gros fruits brun rouge

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Les petits troncs et les vieilles branches sont couverts d'une écorce lisse brun rouge, s'exfoliant parfois en fines plaques.

Les jeunes rameaux sont plus clairs et peuvent présenter une teinte glauque.

Les feuilles alternes sont épaisses, ovales à presque rondes, à bord entier et à pétiole court. Leur surface supérieure apparaît gris vert en raison d'un revêtement cireux.

Les branches florifères portent de petits groupes de fleurs pendantes blanc rosé. Chacune ressemble à une urne presque fermée, percée d'une étroite ouverture.

Après la pollinisation, une drupe arrondie se forme. Elle possède une peau fine, une masse intérieure dense et farineuse et plusieurs gros noyaux fortement lignifiés.

À maturité, le fruit devient brun rouge, ferme ou légèrement souple. Contrairement à une mûre juteuse, il renferme très peu de chair douce.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora reconnaît Arctostaphylos glauca comme une espèce indigène de Californie, fréquente surtout dans le chaparral, les boisements de genévriers et ceux des arbres de Josué, au sud et dans les contreforts du centre de l'État.

Des observations nombreuses proviennent des comtés de San Benito, Los Angeles, Riverside, San Diego, Santa Clara et San Luis Obispo ; quelques sujets se trouvent également ailleurs.

Ce n'est pas un arbuste sauvage ordinaire de la vallée de Sacramento. Il ne faut donc pas promettre de le trouver près de chaque parc local.

La manzanita aime les pentes ensoleillées et supporte bien les étés secs, mais l'abondance de sa fructification dépend fortement des conditions du printemps.

La récolte peut être interdite sur les terrains protégés.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Le feuillage demeure présent toute l'année, mais les feuilles ne sont pas des aliments dans cette fiche.

Dans les parties chaudes de l'État, la floraison peut commencer en hiver et se prolonger au printemps ; en montagne, elle arrive plus tard.

Après la pollinisation, de petits fruits verts se forment. Ils grandissent lentement, deviennent rougeâtres puis brunâtres, et mûrissent le plus souvent en été et au début de l'automne.

Un fruit mûr et ferme peut rester un certain temps sur la branche après l'arrêt de sa croissance.

La verdure de l'hiver ne signifie pas que les fruits sont disponibles en hiver.

Pour préparer une boisson froide, on choisit les fruits dont la coloration et la maturité sont complètes.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits mûrs. Plants For A Future confirme explicitement leur consommation crue pour Arctostaphylos glauca.

Ils sont farineux et acidulés, parfois agréablement sucrés à la surface, mais difficiles à mâcher et à digérer. Il ne convient donc ni d'en avaler de grandes poignées ni, surtout, de casser les noyaux durs.

Boisson froide. C'est une tradition alimentaire locale particulièrement intéressante.

Une source spécifique décrit la méthode historique suivante : humidifier légèrement les fruits avec de l'eau propre, les écraser à la main, puis les laisser environ douze heures dans de l'eau au soleil avant de filtrer. On obtenait ainsi, sans ébullition, un liquide légèrement sucré et acide.

Cette durée historique au soleil n'est pas une garantie de sécurité microbiologique. Pour une préparation actuelle, il faut de l'eau potable, un récipient propre et ne pas laisser le mélange longtemps à la chaleur. Il est préférable de faire une courte macération à froid et de consommer immédiatement la boisson fraîche.

Les feuilles, les tiges, l'écorce et les fleurs ne figurent pas parmi les aliments. Des mentions isolées de noyaux secs moulus ne doivent pas être transformées en recommandation de les consommer crus.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Arctostaphylos manzanita, décrit dans une autre fiche, possède également une écorce rouge et des fleurs en urnes. Cependant, ses feuilles, ses fruits et son aire de répartition présentent des différences.

La manzanita rampante Arctostaphylos uva-ursi s'étend près du sol et produit de petits fruits rouges ; le guide original la signale comme non recommandée dans une autre évaluation de sécurité.

Chez Arctostaphylos glauca, le buisson est bien plus haut, les feuilles plus glauques et les fruits mûrs plus gros.

On ne détermine pas une manzanita à l'écorce rouge seule, particulièrement en l'absence de fleurs et de fruits. Une chair farineuse ou une odeur agréable ne prouvent pas non plus l'espèce.

Les personnes au système digestif sensible devraient éviter de grosses quantités de fruits.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=556
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=556
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Arctostaphylos+glauca

Arctostaphylos manzanita — écorce rouge et fruits d'été pour boisson froide

Arctostaphylos manzanita

Sur les pentes sèches et ensoleillées de Californie pousse un arbuste à l'écorce extraordinairement lisse et brun rouge.



Arctostaphylos manzanita, arbuste sempervirent aux branches sinueuses à écorce rouge, fleurs en urnes et fruits rouge brun

Burkhard Mücke · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

De loin, on le reconnaît à ses branches curieusement tortueuses et à son feuillage dense, qui demeure présent même en hiver. Au printemps, de petites fleurs en clochettes apparaissent parmi les feuilles ; l'été, de petits fruits ronds et rougeâtres mûrissent.

Ce sont les fruits de cette manzanita qui fournissaient de la nourriture et une boisson froide sans feu.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Arctostaphylos manzanita est un arbuste sempervirent mesurant généralement un à deux mètres, parfois plusieurs mètres.



Arctostaphylos manzanita, arbuste sempervirent aux branches sinueuses à écorce rouge, fleurs en urnes et fruits rouge brun

Paul Asman and Jill Lenoble · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Les troncs et les branches adultes sont lisses et brun rouge, avec une fine surface qui s'écaille. Les jeunes pousses présentent une autre couleur : elles peuvent être verdâtres ou légèrement duveteuses.

Les feuilles sont simples, coriaces, ovales, à bord entier, disposées alternativement. Leur surface est épaisse, généralement gris vert ou vert foncé.

Les petites fleurs, blanches à légèrement rosées, se regroupent en petites grappes pendantes. Chacune ressemble à une petite cruche dotée d'une ouverture étroite.

Les fruits sont ronds et évoquent de minuscules pommes : d'abord verts, ils rosissent ou rougissent puis deviennent brun rouge.

Ils possèdent une chair relativement sèche et farineuse et des parties intérieures dures. Ce ne sont pas des baies tendres et juteuses comme les mûres.

Sur un même arbuste, les fruits mûrissent progressivement.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Cette espèce est indigène de l'ouest de l'Amérique du Nord et largement représentée dans le nord et le centre de la Californie.

Elle caractérise notamment le chaparral des contreforts, les versants ensoleillés des chaînes côtières, la Sierra Nevada et les communautés mixtes de chênes et de pins.

Sur les pentes aux sols adaptés, les arbustes peuvent former des peuplements importants, parfois très denses.

La manzanita supporte bien l'été sec.

La Californie possède plusieurs espèces proches d'Arctostaphylos, parfois avec la même écorce rouge. Cette fiche ne concerne donc qu'Arctostaphylos manzanita.

Un arbuste à écorce rouge sur la côte sud-californienne n'appartient pas nécessairement à cette espèce : de nombreuses autres manzanitas vivent dans l'État.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les feuilles coriaces restent sur l'arbuste pendant les douze mois de l'année, sans que cela signifie qu'elles étaient consommées crues.

La principale partie alimentaire est le fruit.

Les grappes de fleurs apparaissent pendant la saison fraîche, souvent en hiver et au début du printemps, approximativement de janvier à avril selon les lieux.

Les fruits se développent au printemps et en été.

Sur beaucoup de pentes, les fruits mûrs rougeâtres ou bruns sont disponibles en été et au début de l'automne, environ de juillet à octobre. En altitude, la saison se décale.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits mûrs. Ils étaient mangés frais, parfois en mâchant leur chair farineuse. Ils ne sont pas nécessairement juteux ni agréables : leur goût peut être doux ou astringent, et les parties dures de l'intérieur ne ressemblent pas aux graines de baies cultivées.

Des données ethnobotaniques historiques sur la consommation crue de manzanita figurent dans les ressources du USDA Natural Resources Conservation Service.

Fruits pour boisson froide. Pour obtenir une boisson rafraîchissante, on écrasait la pulpe mûre, on la mélangeait à de l'eau froide, puis on la passait dans un tamis ou un dispositif filtrant tressé pour séparer les éléments pierreux.

La publication USDA NRCS décrit précisément une boisson préparée avec les fruits sans cuisson. Des méthodes semblables sont évoquées dans des sources californiennes concernant plusieurs peuples autochtones, dont les Karuk et les Maidu.

Aucun feu n'était nécessaire pour cette préparation.

Fruits naturellement séchés. Une partie de la récolte était conservée après séchage naturel. Les fruits secs pouvaient être gardés au-delà de la courte saison de maturation puis réhydratés dans l'eau.

L'écorce, les feuilles et les fleurs ne font pas partie des aliments crus destinés aux humains dans cette fiche. Leur présence toute l'année ou leurs usages non alimentaires ne suffisent pas à les considérer comme de la verdure comestible.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

La Californie abrite de nombreuses manzanitas qui se ressemblent par leur écorce rougeâtre, leurs feuilles fermes et leurs petites fleurs en clochettes.

La détermination précise d'Arctostaphylos manzanita exige d'examiner la taille et la forme des feuilles, les rameaux et l'aire géographique, plutôt que la seule couleur de l'écorce.

Chez le toyon, Heteromeles arbutifolia, les fruits sont rouges et mûrissent en hiver ; les feuilles ont habituellement un bord denté et les inflorescences sont sensiblement différentes.

SOURCES

- USDA Forest Service, Arctostaphylos manzanita, morphologie et milieux: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/arcman
- USDA NRCS, Whiteleaf Manzanita Plant Guide, usages alimentaires et boisson froide: https://www.nrcs.usda.gov/plantmaterials/capmcpg13358.pdf
- Calflora, Arctostaphylos manzanita: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=565

Arctostaphylos patula — feuillage vert vif et pulpe des fruits montagnards

Arctostaphylos patula

Dans la Sierra Nevada, là où la pinède devient plus claire et où le soleil éclaire une pente pierreuse, on peut apercevoir de larges arbustes persistants à écorce lisse rougeâtre.



Arctostaphylos patula, arbuste montagnard étalé à feuillage vert brillant, écorce rouge lisse et fruits brun rouge
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Leurs feuilles vertes se remarquent même en hiver. Vers la fin de l'été, de petits fruits brun rouge mûrissent sur les rameaux.

C'est Arctostaphylos patula, la manzanita à feuilles vertes. Sa fine pulpe parfaitement mûre peut être mangée crue ou servir à préparer une boisson froide.

Mais plusieurs noyaux très durs occupent une grande partie de chaque fruit : cette manzanita ne remplace pas une poignée de baies tendres.



Arctostaphylos patula, arbuste montagnard étalé à feuillage vert brillant, écorce rouge lisse et fruits brun rouge
M. Simmonson / USFS Region 5 · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbuste vivace atteignant souvent un mètre et demi à deux mètres et s'étalant largement depuis sa base. Sur certaines pentes sèches, il reste plus bas et s'étend presque au ras du sol.

Les vieilles branches sont brun rouge, assez lisses, et leur écorce s'enlève localement en bandes fines. Les nouvelles pousses sont verdâtres ou deviennent rouges.

Les feuilles sont alternes, épaisses, coriaces, largement ovales, vert vif, à bord lisse et à pétiole court.

Par rapport aux manzanitas au feuillage glauque, la différence la plus visible réside dans l'absence d'une importante couche cireuse grisâtre.

En hiver et au début du printemps, de petites grappes pendantes de fleurs blanches ou rosées en forme de cruches s'ouvrent ; leur ouverture est étroite.

Après la pollinisation, de petits fruits verts ronds se développent, portant encore des traces de la fleur. À la fin de l'été, ils deviennent brun rouge et mesurent environ un centimètre.

Une mince chair aigre-douce et assez sèche entoure plusieurs noyaux durs. À l'intérieur d'un même ovaire, on peut trouver de quatre à huit parties dures contenant les graines. Cette particularité est essentielle pour choisir une méthode de consommation.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme qu'Arctostaphylos patula est indigène de Californie et recense plusieurs milliers d'observations.

Elle est particulièrement caractéristique des forêts de pins jaunes et de sapins rouges, dans les espaces ouverts et ensoleillés des forêts montagnardes mixtes, le long des sentiers forestiers et sur les versants pierreux.

On la rencontre dans la Sierra Nevada, les montagnes des Cascades et d'autres massifs californiens.

Au départ de Sacramento, il est plus logique de la rechercher en montant vers les contreforts et les montagnes plutôt que sur une pelouse de plaine.

Sur les pentes adaptées, les buissons forment parfois de grands peuplements denses, mais la fructification varie fortement selon l'année et l'endroit.

La capacité de repousse après incendie diffère aussi entre sous-espèces et populations. Il convient de ne pas endommager un arbuste isolé.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les jeunes pousses apparaissent avec le réchauffement printanier ; les feuilles demeurent toute l'année.

La floraison se produit généralement à la fin de l'hiver ou au printemps. Plants For A Future mentionne mars à mai pour un climat tempéré.

Après la pollinisation, les fruits verts arrondis grandissent lentement et commencent ensuite à rougir.

Les fruits brun rouge entièrement mûrs sont le plus souvent disponibles d'août à octobre. En altitude, la maturation est fréquemment plus tardive que sur un versant bas et ensoleillé.

La verdure d'hiver et les fleurs printanières n'indiquent pas à elles seules la saison des fruits.

Après de longues pluies d'automne, certains fruits se dégradent vite ; d'autres, anciens et desséchés, peuvent rester sur les branches sans pulpe souple.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe extérieure d'un fruit entièrement mûr. Plants For A Future confirme directement la consommation crue des fruits d'Arctostaphylos patula.

Ils sont astringents et acidulés, parfois agréables, comme de petites pommes aigres.

On peut écraser délicatement un fruit mûr et manger la partie externe souple, sans mordre ni briser les noyaux durs.

La pulpe étant très mince, même plusieurs dizaines de fruits ne procurent pas une portion importante.

Boisson froide aux fruits. Des fruits propres et mûrs peuvent être écrasés brièvement dans de l'eau potable, puis soigneusement filtrés afin que les parties dures ne passent pas dans le verre.

La source alimentaire confirme l'utilisation des fruits en boissons. Les préparations alcooliques par fermentation ou celles nécessitant de la chaleur ne font pas partie de cette alimentation sans feu.

La boisson se prépare fraîche et ne doit pas rester longtemps à la chaleur.

La poudre de noyaux entiers n'est pas recommandée : malgré certaines données historiques, les sources propres à cette espèce ne confirment pas avec autant de précision la consommation crue des amandes.

Feuilles, fleurs, écorce et racines sont exclues des aliments crus.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Arctostaphylos glauca a des feuilles plus grisâtres, comme saupoudrées de poudre, et généralement des fruits plus gros.

Arctostaphylos manzanita diffère aussi par les rameaux, les dimensions et son aire géographique.

Arctostaphylos viscida possède souvent des jeunes pousses glanduleuses et collantes ainsi que des feuilles plus grisâtres.

Une écorce rougeâtre et une fleur blanche en urne ne suffisent pas : il faut observer l'ensemble de l'arbuste, la feuille, le fruit et la répartition.

On ne doit pas manger une baie inconnue sous prétexte qu'une autre manzanita comestible pousse à proximité.

Dans les parcs nationaux et les réserves, des règles particulières de récolte s'appliquent.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=596
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Arctostaphylos+patula

Arctostaphylos pungens — manzanita à feuilles pointues des montagnes sèches

Arctostaphylos pungens

Dans les montagnes méridionales et sur les pentes sèches du sud-ouest des États-Unis pousse une manzanita persistante aux feuilles coriaces et pointues et à l'écorce rougeâtre.



Arctostaphylos pungens, arbuste sempervirent à rameaux rouges, feuilles étroites coriaces pointues et petits fruits rouge brun

Dick Culbert · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

En hiver et au printemps, elle produit de petites fleurs blanches en clochettes. À la saison chaude mûrissent de petits fruits brun rouge.

C'est Arctostaphylos pungens, une manzanita dont les fruits peuvent être consommés crus.

Toutefois, le genre Arctostaphylos est très riche en espèces proches, indigènes ou rares, en Californie : un arbuste inconnu ne doit jamais être attribué à cette espèce d'après un seul fruit rouge.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est habituellement un arbuste persistant très ramifié de un à trois mètres.

Les jeunes rameaux sont parfois pubescents ; les vieux petits troncs et les grandes branches prennent une écorce brun rouge qui s'exfolie.

Les feuilles sont alternes, épaisses, coriaces, ovales à étroitement ovales, avec un bout aigu et un bord entier. Elles se dressent souvent presque verticalement par rapport à la branche.

Les inflorescences réunissent de petites grappes pendantes de fleurs blanchâtres ou rose pâle en urne. Chacune comporte cinq courtes dents recourbées.

Les fruits sont arrondis et fermes, initialement verts, puis rougeâtres ou brun roux, avec une ou plusieurs parties dures à l'intérieur, ressemblant à des noyaux.

La pulpe, relativement sèche, peut être nettement farineuse.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Plants of the World Online et Plants For A Future rattachent Arctostaphylos pungens au sud-ouest de l'Amérique du Nord.

Calflora mentionne aussi l'espèce sur des pentes de Californie méridionale, mais ce nom fut historiquement appliqué à plusieurs plantes aujourd'hui séparées en espèces distinctes.

Il ne faut donc pas supposer que toutes les formations de manzanitas de Californie appartiennent à cette espèce.

Les communautés sèches et pierreuses proches des frontières avec l'Arizona et le Mexique, le chaparral montagnard et certaines zones de transition sont particulièrement importantes.

Sur les pentes du nord de l'État et aux environs de Sacramento, les arbustes de ce genre appartiennent presque toujours à d'autres espèces.

On ne doit pas attribuer aux endémiques locaux rares cet ancien nom ambigu.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les petites fleurs en clochettes s'ouvrent pendant la saison fraîche et au printemps, selon l'altitude et l'humidité.

Les fruits grossissent au printemps et prennent, à l'été ou au début de l'automne, une coloration brun rouge plus foncée. Ils sèchent souvent directement sur l'arbuste.

Le calendrier de maturation diffère beaucoup d'un lieu et d'une année pluvieuse à l'autre.

Seuls les fruits uniformément mûrs, sans moisissure, avec leur pulpe normalement farineuse, conviennent à une consommation crue.

On laisse les drupes vertes et dures en place.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe des fruits parfaitement mûrs. Plants For A Future confirme directement la consommation crue d'Arctostaphylos pungens.

Le goût est aigre-doux, parfois agréablement proche de la pomme, mais la chair est relativement sèche et farineuse. Il est donc difficile de consommer ou de digérer de grandes quantités.

On peut écraser doucement un fruit propre et manger sa partie extérieure souple en séparant les noyaux internes durs.

Il est aussi possible de mélanger des fruits mûrs écrasés à froid avec de l'eau fraîche et propre, puis de filtrer les parties dures. On obtient ainsi une légère boisson fruitée sans feu.

Feuilles, écorce et racines ne sont pas utilisées comme nourriture crue.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Arctostaphylos patula et Arctostaphylos manzanita sont beaucoup plus répandues en Californie. Elles s'en distinguent par une combinaison de caractères des feuilles, de l'écorce, du duvet des jeunes pousses et des fleurs.

Certains anciens noms scientifiques contenaient le terme pungens, si bien qu'une vieille étiquette d'herbier ne garantit pas l'identité actuelle de l'espèce.

Les caractères des feuilles et des groupes de fruits la distinguent également d'Arctostaphylos glauca.

Si l'on ne peut pas identifier de façon fiable l'espèce actuelle au moyen d'une clé botanique, on ne goûte pas les fruits d'un arbuste inconnu.

Même chez une manzanita correctement reconnue, les noyaux durs ne sont pas assimilables à la chair souple.

SOURCES

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Arctostaphylos+pungens
- https://www.calflora.org/species/sci-A.html
- https://powo.science.kew.org/

Arctostaphylos uva-ursi — raisin d'ours rampant aux fruits rouges farineux

Arctostaphylos uva-ursi

Dans les forêts fraîches du littoral septentrional et sur les pentes ouvertes et froides, le sol est parfois recouvert d'un tapis sempervirent très bas.



Arctostaphylos uva-ursi, sous-arbrisseau rampant à feuilles luisantes arrondies et petites baies rouges sur des rameaux bas

Sten Porse · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Parmi de petites feuilles lisses et coriaces, des fruits ronds rougissent à l'automne.

Le raisin d'ours est apparenté aux manzanitas. Ses fruits peuvent être mangés sans chauffage, mais ils sont beaucoup plus secs et fades que les myrtilles.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cet arbrisseau vivace rampant ne s'élève normalement que de cinq à vingt centimètres au-dessus du sol, mais ses rameaux ligneux s'étendent latéralement sur plusieurs dizaines de centimètres.



Arctostaphylos uva-ursi, sous-arbrisseau rampant à feuilles luisantes arrondies et petites baies rouges sur des rameaux bas

Isidre blanc · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Les vieilles branches sont brun rouge et portent parfois une fine écorce qui se détache.

Les feuilles, petites et obovales à extrémité arrondie, ont un bord entier. Elles sont brillantes et vert foncé au-dessus, légèrement plus pâles au-dessous, sans dents.

Les fleurs sont pendantes, blanches teintées de rose, réunies en petits groupes. Chacune ressemble à une minuscule cruche dotée d'une ouverture étroite.

Les fruits, ronds et lisses, deviennent rouge vif à maturité et mesurent environ six à dix millimètres de diamètre.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora signale des populations naturelles dans les comtés de Humboldt, Del Norte, Mendocino, Marin, San Mateo, Monterey, Mono et quelques autres.

La plante préfère les sols sableux ou rocailleux bien drainés, les forêts fraîches de conifères, les dunes côtières et certains versants montagnards.

Dans la plaine sèche de Sacramento, elle n'est pas un arbuste sauvage ordinaire.

Dans les lieux appropriés, elle peut former un couvert bas et continu.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les petites fleurs pendantes claires s'ouvrent surtout au printemps.

Les fruits verts grossissent durant l'été et deviennent rouges à la fin de l'été puis à l'automne.

Dans les régions froides, une partie des fruits mûrs peut rester sur les rameaux sous la neige.

Les feuilles conservent leur couleur verte toute l'année, mais cela ne signifie pas qu'elles sont admises comme aliments crus.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits mûrs. Le service forestier des États-Unis considère explicitement les fruits frais du raisin d'ours comme une nourriture de réserve, ou d'urgence : ils sont secs, farineux et presque insipides.

Plants For A Future confirme également la consommation crue et celle des fruits séchés sans chaleur.

La chair entoure de petits éléments internes durs qu'il ne faut pas chercher à casser avec les dents.

Les fruits mûrs secs peuvent être légèrement humidifiés avec de l'eau froide propre pour atténuer leur texture farineuse.

Il ne convient pas d'en manger de grosses portions : leur teneur élevée en tanins peut entraîner un inconfort.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Contrairement aux manzanitas plus hautes, le raisin d'ours s'étend au ras du sol.

Arctostaphylos nevadensis et d'autres manzanitas basses lui ressemblent aussi ; les caractères des rameaux, des feuilles et des inflorescences sont donc importants.

L'airelle rouge Vaccinium vitis-idaea donne des fruits rouges proches, mais ses fleurs présentent une autre structure et ses feuilles portent des points caractéristiques sur leur face inférieure.

Il est particulièrement important de ne pas étendre la comestibilité des fruits rouges aux feuilles du raisin d'ours : celles-ci contiennent des substances fortement actives et ne conviennent pas comme verdure de salade.

SOURCES

- Calflora — Arctostaphylos uva-ursi: https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=624
- USDA Forest Service FEIS — kinnikinnick: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/arcuva
- Plants For A Future — Arctostaphylos uva-ursi: https://pfaf.org/USER/plant.aspx?latinname=Arctostaphylos+uva-ursi

Arctostaphylos viscida — manzanita à feuilles claires et fruits d'été farineux

Arctostaphylos viscida

Sur les pentes sèches et rougeâtres des contreforts de la Sierra poussent des arbustes à l'écorce rouge lisse et au feuillage clair, d'un vert glauque.



Arctostaphylos viscida, arbuste à écorce rouge lisse, feuillage gris vert clair, fleurs en urnes pendantes et petits fruits farineux

Walter Siegmund · CC BY 2.5 · Wikimedia Commons

Au printemps, on y remarque de petites fleurs pâles en forme de cruches ; en été, des fruits ronds et relativement secs.

C'est Arctostaphylos viscida, la manzanita à feuilles blanchâtres, une espèce indigène dont les fruits étaient utilisés frais et dans des boissons froides.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cet arbuste vivace sempervirent mesure généralement un à plusieurs mètres.

Les petits troncs et les grandes branches portent une écorce lisse brun rouge ; les parties anciennes peuvent être localement rugueuses.

Les feuilles simples, ovales à presque rondes, sont fermes et à bord entier. Leur couleur vert glauque clair distingue immédiatement l'arbuste de nombreuses manzanitas au feuillage foncé.

Les jeunes rameaux peuvent être glanduleux et collants.

De petites fleurs blanches ou rosées, groupées en grappes pendantes, ressemblent à de minuscules urnes.

Le fruit est rond, à peau ferme, avec une pulpe farineuse autour de parties intérieures dures.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe cette manzanita à feuilles claires parmi les espèces indigènes du chaparral californien.

Elle devient souvent un arbuste bien visible sur les pentes sèches et pierreuses, parmi les pins et les chênes des contreforts, notamment dans les régions montagneuses au nord et à l'est de la vallée de Sacramento.

Les terres plates irriguées et les basses zones humides du littoral ne correspondent pas à son habitat habituel.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les grappes florales apparaissent vers la fin de la période humide ; le calendrier dépend de l'altitude et des pluies hivernales.

Les fruits se développent au printemps et mûrissent généralement en été, parfois jusqu'au début de l'automne.

Même déjà rougie à l'extérieur, une drupe peut rester assez ferme. Il faut donc vérifier la maturité de l'ensemble des fruits du groupe.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits mûrs. L'usage alimentaire des manzanitas concerne avant tout la pulpe assez sèche et aigre-douce qui entoure les noyaux.

On peut en manger une petite quantité fraîche, sans essayer de briser les noyaux durs.

Une boisson froide se prépare en écrasant les fruits mûrs dans de l'eau propre et froide, puis en filtrant pour éliminer les éléments durs.

Le guide USDA NRCS consacré expressément à Arctostaphylos viscida décrit la consommation de fruits crus et séchés chez les Wintu et la préparation d'une boisson froide filtrée chez les Miwok.

La boisson doit être consommée fraîche après l'infusion à froid ; une longue conservation favorise la fermentation.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

D'autres manzanitas californiennes possèdent également une écorce rouge et de petites fleurs en clochettes.

Arctostaphylos patula se distingue par un feuillage plus vert et d'autres caractères des pousses.

Arctostaphylos manzanita peut différer par les feuilles et la structure des grappes florales.

Un fruit isolé ne suffit pas à identifier précisément l'espèce. Il faut examiner les feuilles, les jeunes rameaux, les fleurs et le milieu de croissance.

Certaines populations sont soumises à des restrictions de protection de la nature.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=632
- https://plants.sc.egov.usda.gov/DocumentLibrary/plantguide/pdf/pg_arvi4.pdf
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/arcvis

Asparagus officinalis — jeunes turions printaniers et baies rouges toxiques

Asparagus officinalis

Au printemps, dans d'anciens jardins potagers et le long de certains canaux californiens, de courtes pointes vertes épaisses sortent de terre, avec leurs extrémités encore étroitement fermées. Plus tard, elles deviennent de grandes tiges ramifiées, recouvertes d'une verdure très fine, semblable à de petites aiguilles souples.



Asparagus officinalis, turions verts pointus émergeant du sol et plante adulte aux rameaux fins portant des baies rouges toxiques

Rasbak · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

C'est Asparagus officinalis, l'asperge cultivée, qui s'est parfois échappée des plantations. Ses toutes jeunes pousses peuvent être mangées sans feu. En revanche, les baies rouges qui apparaissent en été sur les pieds femelles sont toxiques : ce ne sont pas des fruits alimentaires.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

L'asperge est une plante herbacée vivace, dotée d'un rhizome souterrain durable et de fortes racines charnues.

Chaque printemps, de nouvelles pousses vertes ou légèrement pourpres sortent du rhizome. Elles sont d'abord courtes et épaisses, avec une extrémité conique bien serrée.



Asparagus officinalis, turions verts pointus émergeant du sol et plante adulte aux rameaux fins portant des baies rouges toxiques

Titantoma · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

On voit sur la tige de minuscules feuilles triangulaires en forme d'écailles, plaquées contre sa surface. L'asperge ne possède pas de grandes feuilles véritables.

En grandissant, la pousse atteint un mètre ou davantage et se ramifie de nombreuses fois. Ses formations vertes, minces et semblables à des aiguilles sont des rameaux modifiés, appelés cladodes, réunis en petits groupes.

En été, de petites fleurs en clochettes jaune verdâtre apparaissent. Les pieds sont généralement mâles ou femelles : après la pollinisation, les pieds femelles produisent des baies rondes, d'abord vertes, puis brillantes et rouges. Malgré leur aspect attirant, elles ne sont pas comestibles.

En hiver, les tiges aériennes jaunissent et meurent ; le rhizome reste vivant.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme la présence d'Asparagus officinalis en Californie comme plante non indigène, parfois naturalisée à partir des jardins et des cultures agricoles.

Les observations sont relativement peu nombreuses par rapport aux mauvaises herbes communes. La plante peut apparaître dans d'anciens potagers, le long des fossés, en bordure des champs et des routes ou près d'anciennes exploitations.

Dans la vallée de Sacramento, la culture de l'asperge est bien connue, mais il serait erroné de promettre de grandes populations naturelles dans les prairies intactes.

L'USDA et les sources universitaires notent sa capacité à se naturaliser près des routes et des dépressions humides.

Une asperge cultivée sur une parcelle privée demeure la propriété de son propriétaire, même si elle a dépassé les limites du carré potager.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Au début du printemps, lorsque la terre se réchauffe, de jeunes pousses charnues émergent.

Dans la Sacramento Valley, leur saison correspond surtout à la fin de l'hiver et au printemps, souvent de mars à mai, selon la température et l'humidité du sol.

La pousse grandit rapidement et perd bientôt sa tendreté. En été, la tige est haute et très ramifiée, avec des fleurs discrètes et les cladodes fins qui évoquent des aiguilles.

Sur les pieds femelles, des baies rouges toxiques peuvent mûrir vers la fin de l'été et en automne. Il ne faut jamais les goûter.

En automne, la partie aérienne jaunit et meurt. La saison des jeunes pousses crues est donc courte et ne coïncide pas avec celle des baies rouges.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Les turions tout jeunes. Montana State University Extension recommande expressément de consommer l'asperge crue, et Plants For A Future confirme cet usage pour les jeunes pousses d'Asparagus officinalis.

On choisit une pousse verte et ferme, dont la pointe reste fermée, avant que la partie inférieure soit devenue ligneuse.

Après l'avoir lavée à l'eau potable, on peut rompre la partie tendre à l'endroit où la tige se casse naturellement, puis la manger fraîche ou la couper dans une salade froide. Son goût est doux, végétal et légèrement sucré.

La base d'une pousse ancienne est dure et peut être fibreuse.

Jamais les baies rouges. North Carolina State Extension avertit que les fruits de l'asperge peuvent provoquer des troubles digestifs. Ils ne conviennent ni crus ni écrasés.

Chez certaines personnes, le contact avec les jeunes pousses crues irrite la peau. En cas de réaction, il faut éviter cette plante.

Le feuillage aérien d'été, les graines et les racines ne figurent pas dans les parties alimentaires retenues.

On ne coupe pas toutes les pousses d'une ancienne touffe jusqu'à l'épuiser : la plante a besoin de tiges vertes pour poursuivre son développement.

On ne consomme pas crues les pousses issues de bandes agricoles traitées.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Une jeune pousse d'asperge est assez caractéristique, mais, au moment où elle émerge de terre, elle peut ressembler à celles d'asperges ornementales ou d'autres vivaces.

Pour confirmer Asparagus officinalis, on suit le développement de la plante adulte : petites feuilles en écailles, groupes de cladodes fins, fleurs jaune verdâtre et, sur les pieds femelles, baies rouges.

Les asperges décoratives Asparagus densiflorus et Asparagus setaceus ne doivent pas être assimilées à l'asperge alimentaire.

L'idée qu'une baie rouge serait comestible parce que les pousses printanières de la même plante le sont est particulièrement dangereuse.

En cas de doute, on ne goûte pas les jeunes pousses.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9707
- https://plants.ces.ncsu.edu/plants/asparagus-officinalis/common-name/garden-asparagus/
- https://www.montana.edu/extension/nutrition/nutrition-cooking-culture/food-fact-sheets/asparagus.html
- https://pfaf.org/user/plant.aspx?latinname=asparagus+officinalis

Atriplex hortensis — feuilles tendres vertes et pourpres de l'arroche des jardins

Atriplex hortensis

Près d'un ancien jardin potager ou sur une plate-bande abandonnée peut apparaître une grande plante annuelle touffue, aux feuilles larges et souples. Certains individus sont d'un vert éclatant, d'autres pourpres, presque bordeaux.



Atriplex hortensis, grande annuelle portant de larges feuilles triangulaires vertes ou pourpres sur une tige ramifiée
Salicyna · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Il s'agit de l'arroche des jardins, parfois appelée épinard des montagnes.

Contrairement à de nombreux arbustes des terres salées, on la cultivait précisément pour sa verdure tendre : les jeunes feuilles se consomment crues, sans chauffage.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une annuelle qui, avec suffisamment d'eau, atteint de cinquante centimètres à un mètre et demi, parfois davantage.



Atriplex hortensis, grande annuelle portant de larges feuilles triangulaires vertes ou pourpres sur une tige ramifiée
Carole Ritchie · Public domain · Wikimedia Commons

Sa tige est dressée, robuste, nettement côtelée et se ramifie principalement dans sa moitié supérieure.

Les feuilles sont alternes, pétiolées, grandes, largement triangulaires à hastées. À leur base, on observe souvent deux saillies latérales anguleuses.

Le bord du limbe est presque entier ou porte quelques dents peu profondes.

Les feuilles peuvent être vertes, vert jaunâtre ou pourpre foncé ; leur couleur varie parfois sur un même pied.

Les fleurs, discrètes, vertes ou rougeâtres, sont regroupées en hautes inflorescences ramifiées.

Les fruits sont enfermés entre deux bractéoles agrandies ; les graines sont petites et plates.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Atriplex hortensis comme une plante non indigène et très rare en Californie hors culture, avec peu d'observations spontanées.

La plupart des individus se rencontrent dans des jardins, d'anciens potagers et des lieux de semis spontanés près des habitations, plutôt que dans les marais salés sauvages ou sur les versants désertiques.

L'arroche peut pousser dans les vallées chaudes, y compris dans la région de Sacramento, si elle reçoit suffisamment d'humidité.

Mais le terrain peut être privé et les plantes potagères parfois traitées avec des produits chimiques.

On ne peut pas les considérer comme une nourriture naturelle librement disponible simplement parce qu'elles ont germé derrière une clôture.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les plantules apparaissent au printemps quand les températures sont modérées et, sous les climats doux, après les pluies fraîches.

Les jeunes feuilles sont les plus succulentes au début de la croissance, avant que la tige florale ne s'allonge fortement.

Pendant un été chaud et sec, la plante devient rapidement grossière et forme de hautes inflorescences. Avec un arrosage, elle peut produire une nouvelle pousse tendre.

Les graines mûrissent en été et en automne, mais elles ne conviennent pas ici à une alimentation sans feu.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future atteste expressément leur consommation crue.

Elles sont tendres, d'une saveur modérément salée rappelant l'épinard. On peut couper finement quelques jeunes feuilles fraîches et les mélanger à d'autres végétaux.

On choisit les extrémités souples, avant qu'elles ne deviennent coriaces.

Comme d'autres arroches, cette plante peut accumuler des nitrates sur des sols fortement fertilisés ; ses feuilles peuvent aussi contenir des oxalates. De grosses portions crues ne sont donc pas souhaitables.

Les graines sont décrites après préparation et trempage à cause de leurs saponines : elles ne font pas partie de l'alimentation crue de cette fiche.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Atriplex semibaccata, présenté ailleurs dans le guide, rampe au sol, possède des feuilles plus petites et produit des bractéoles fructifères rouges.

Atriplex lentiformis est un gros arbuste ligneux gris vert, alors que l'arroche des jardins est une grande annuelle aux feuilles larges et souples.

Chenopodium album porte souvent un revêtement farineux sur ses jeunes feuilles et possède des inflorescences d'une autre structure.

Une seule feuille triangulaire ne suffit pas à déterminer une plante comestible : il faut vérifier la tige, les bractéoles autour du fruit et le sujet adulte.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=983
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Atriplex+hortensis
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Atriplex_hortensis

Atriplex prostrata — jeunes feuilles des prairies saumâtres et des sols salés

Atriplex prostrata

Sur une parcelle basse du littoral ou près d'une dépression saumâtre pousse parfois une herbe aux feuilles vert mat dont la forme rappelle une pointe de lance.



Atriplex prostrata, feuilles vert grisâtre en fer de lance à deux lobes basaux, tiges ramifiées et petits épis floraux
Ryan Hodnett · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Avec suffisamment d'humidité, elle peut devenir une plante ramifiée et étalée, même sur un sol où de nombreuses autres herbes poussent difficilement.

C'est Atriplex prostrata, une espèce introduite dont les jeunes feuilles tendres sont connues comme verdure fraîche.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une annuelle à tiges ramifiées, dressées ou rampantes selon les conditions, haute d'environ vingt à quatre-vingt-dix centimètres.



Atriplex prostrata, feuilles vert grisâtre en fer de lance à deux lobes basaux, tiges ramifiées et petits épis floraux
Ryan Hodnett · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Les feuilles inférieures sont souvent triangulaires et hastées : elles possèdent une pointe allongée et deux petits lobes dirigés latéralement ou vers l'arrière à leur base.

Les feuilles supérieures sont généralement plus étroites, avec une forme moins complexe.

La surface paraît parfois gris vert à cause de minuscules vésicules farineuses caractéristiques du genre Atriplex.

Les fleurs sont très petites, vertes et peu visibles, réunies en inflorescences lâches ressemblant à des épis.

À maturité, les fleurs femelles forment des bractéoles caractéristiques entourant le fruit. Leur forme compte pour l'identification de l'espèce.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Atriplex prostrata est présente en Californie comme plante non indigène des côtes, des milieux humides perturbés, des alentours de marais salés, des dépressions salinisées et parfois des rives de plans d'eau intérieurs.

Elle supporte mieux le sel que de nombreuses plantes habituellement consommées en salade.

Cependant, une tolérance au sel ne prouve pas la propreté du milieu : la vase côtière, les fossés sales et d'anciens dépôts industriels peuvent contenir des substances polluantes qui se retrouvent sur le feuillage.

Dans la région de Sacramento, il est inutile de la chercher sur les pelouses sèches ordinaires ; elle est plus probable sur certains sols humides et salinisés.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après les pluies, la plante produit rapidement de nouvelles feuilles et continue de pousser jusqu'à la saison chaude si le sol reste humide.

Au printemps et au début de l'été, les extrémités souples portent des feuilles minces, parfois moins salées.

Plus tard, les tiges s'allongent, des inflorescences verdâtres apparaissent, puis les fruits mûrissent.

Sur une berge sèche, les feuilles deviennent coriaces plus tôt que sur un site constamment humide.

Pour identifier l'espèce, il est utile d'attendre la formation des bractéoles fructifères.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Les références consacrées à Atriplex prostrata signalent expressément la consommation crue de ses feuilles tendres comme petite addition salée à d'autres végétaux.

Chez une plante adulte, le goût peut devenir très salé et les grandes feuilles dures sont moins agréables sans cuisson.

Le sel ne constitue jamais un indicateur de sécurité : les plantes ayant poussé dans des eaux usées ou sur des sols riches en métaux lourds ne conviennent pas à l'alimentation.

Les oxalates exigent également de la modération, surtout lorsqu'on consomme déjà beaucoup d'autres légumes-feuilles qui en sont riches.

Dans certains pays, l'arroche est cuite comme un légume, mais les procédés nécessitant de la chaleur ne font pas partie de cette fiche.

Les graines mûres et les racines ne sont pas présentées comme aliments crus sans attestation distincte suffisamment fiable.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

La Californie abrite de nombreuses espèces d'Atriplex, indigènes et introduites.

Les feuilles d'Atriplex patula peuvent également être hastées, tandis que celles d'Atriplex hortensis sont souvent bien plus grandes.

Certaines espèces se distinguent surtout par la forme des bractéoles entourant le fruit. Il est donc difficile de les identifier sûrement à partir d'une jeune rosette isolée.

Des arroches californiennes sont rares et nécessitent la préservation de leur habitat.

On ne doit pas goûter une plante inconnue simplement parce qu'elle est salée et possède des feuilles en forme de lance.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=11366
- https://eattheplanet.org/atriplex-prostrata-triangle-orache/
- https://www.echocommunity.org/en/resources/a349afcb-7d2d-43a5-a5ec-ec95274b60ae

Atriplex semibaccata — bractéoles fructifères rouges parmi le feuillage salé

Atriplex semibaccata

Sur une pente sablonneuse et salée du littoral californien, on peut rencontrer une herbe basse qui s'étend au sol, avec des feuilles gris vert.



Atriplex semibaccata, tiges basses étalées, feuilles gris vert argentées et petites bractéoles rouges charnues en losange
Forest & Kim Starr · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Vers la fin de l'été, sur les pieds femelles, de petites formations charnues rouges apparaissent parmi les rameaux, contrastant nettement avec le feuillage pâle.

Il s'agit de l'arroche australienne, introduite initialement comme plante fourragère et qui s'est ensuite propagée d'elle-même.

Ses structures fructifères mûres se consomment crues, mais leur teneur en sel et leur faible quantité de chair en font seulement une collation occasionnelle.



Atriplex semibaccata, tiges basses étalées, feuilles gris vert argentées et petites bractéoles rouges charnues en losange
Forest & Kim Starr · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une plante herbacée ou un sous-arbrisseau vivace, bas et très ramifié, rampant sur le sol et formant fréquemment des tapis pouvant atteindre un mètre de largeur.

Les rameaux sont fins, d'abord verdâtres puis partiellement ligneux.

Les feuilles sont alternes, petites, oblongues ou ovales, à bord entier. Leur face supérieure est gris vert et le revers présente un revêtement farineux blanc argenté.

Les fleurs sont minuscules, verdâtres et peu visibles ; les fleurs mâles et femelles peuvent pousser sur des individus différents.

Après la pollinisation, les rameaux femelles développent autour du fruit des bractéoles caractéristiques, rougeâtres et charnues, de forme rhombique ou triangulaire.

Ce sont ces structures qui ressemblent à de toutes petites baies rouges.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora recense plusieurs milliers d'observations d'Atriplex semibaccata en Californie et classe cette espèce comme non indigène et envahissante.

Elle est particulièrement fréquente dans les communautés côtières halophiles, les sols sableux perturbés, les prairies sèches, les broussailles littorales et sur les marges des terres salinisées du sud de l'État.

Quelques observations existent dans la Sacramento Valley, mais la plante n'y est pas aussi typique que sur certains secteurs du littoral.

Les dépôts salins et les pollutions industrielles de ces habitats ne sont pas toujours visibles.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après la pluie, la plante produit de nouvelles pousses vertes ; sous un climat doux, ses feuilles peuvent rester longtemps présentes.

Les petites fleurs apparaissent pendant la saison chaude, et les bractéoles fructifères des pieds femelles deviennent peu à peu rouges, surtout en été et en automne.

On ne peut les cueillir qu'une fois qu'elles sont uniformément rouges et souples.

Les structures encore verdâtres et dures ne conviennent pas à l'alimentation.

Lorsque la saison est très sèche, les rameaux peuvent ne porter presque aucun fruit.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Bractéoles fructifères rouges, charnues et pleinement mûres. Plants For A Future atteste expressément leur consommation crue et indique que cette plante a été utilisée comme aliment par des peuples autochtones du sud de la Californie, dont les Cahuilla.

Ces petites structures peuvent être mangées fraîches en faible quantité.

Leur goût est à la fois salé, astringent et légèrement acide.

On choisit uniquement des bractéoles rouges propres, sans sable ni dégâts.

Les jeunes feuilles sont parfois mentionnées comme comestibles, mais leur forte teneur en sel et leur utilisation habituelle après ébullition ne permettent pas de les recommander ici comme nourriture crue fiable.

Les graines ne figurent pas non plus dans la liste des parties retenues.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Atriplex lentiformis est un arbuste beaucoup plus volumineux, qui ne forme pas ces petites bractéoles fructifères rouges, charnues et rhombiques.

Atriplex canescens porte des fruits secs à quatre ailes plutôt que de petites structures rouges et juteuses.

Les jeunes feuillages de nombreuses plantes halophiles se ressemblent par leur teinte grise et leur revêtement farineux.

Il faut reconnaître l'arroche australienne par les fruits et son port général rampant.

Une saveur salée ne permet jamais de considérer comme comestible une plante inconnue des marais salés.

Près des routes et dans les terrains salinisés, des métaux lourds et d'autres polluants peuvent être présents.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1003
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Atriplex+semibaccata

Barbarea orthoceras — jeunes feuilles poivrées près des ruisseaux montagnards

Barbarea orthoceras

Au printemps, dans une prairie humide des montagnes, près d'un ruisseau ou dans une vallée forestière fraîche, on peut observer une rosette de feuilles vertes, denses et brillantes.

Plus tard, une tige droite s'élève, portant de petites fleurs jaunes à quatre pétales et de longues siliques étroites.

C'est Barbarea orthoceras, la barbarée américaine, une plante indigène des montagnes de l'Ouest californien.

Ses feuilles très jeunes peuvent être consommées crues, comme un petit condiment au goût piquant de cresson, mais pas en grandes quantités.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une herbe vivace ou de courte durée de vie, généralement haute de vingt à quatre-vingts centimètres, parfois davantage.

Ses feuilles basales sont pétiolées et lyrées : elles présentent un grand lobe terminal arrondi et plusieurs lobes latéraux plus petits.

Leur surface peut être luisante et leur bord denté.

Les feuilles de la tige deviennent progressivement plus petites et peuvent l'embrasser partiellement.

Les fleurs sont petites et jaunes, typiques de la famille des Brassicacées : quatre pétales disposés en croix, six étamines et un ovaire allongé.

Après la floraison apparaissent des siliques dressées, longues de plusieurs centimètres, dirigées vers le haut ou à un angle par rapport à l'axe de l'inflorescence.

À maturité, elles brunissent, s'ouvrent et libèrent de petites graines.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora recense plus de mille observations de Barbarea orthoceras en Californie et la considère comme indigène.

Elle pousse dans des prairies humides, près des ruisseaux montagnards, dans les boisements clairs de pins jaunes, de sapins rouges et de pins tordus, ainsi que dans les milieux subalpins.

On peut également la rencontrer plus bas, le long de vallées fluviales humides.

Dans la Sacramento Valley et près des fermes, des crucifères jaunes semblables appartiennent souvent à d'autres espèces. Il ne faut pas présenter la barbarée américaine comme omniprésente.

L'eau souillée des fossés d'évacuation ou des pâturages rend la verdure impropre à une consommation crue.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après la fonte des neiges et l'humidification printanière, des rosettes basales souples apparaissent.

Dans les basses terres chaudes, cette verdure peut être présente dès le printemps ; en haute montagne, plutôt au début de l'été.

Les fleurs jaunes et les siliques se forment ensuite, généralement de la fin du printemps au milieu de l'été, parfois jusqu'en août sur les pentes élevées.

Après l'allongement de la tige florale, les feuilles deviennent sensiblement plus amères et coriaces.

Pour manger, on ne retient que les jeunes rosettes souples, avant la floraison.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles de la rosette. Plants For A Future atteste directement l'utilisation crue de Barbarea orthoceras. North Carolina State University Extension signale son goût poivré, rappelant le cresson, ainsi que la nécessité d'en consommer avec modération.

Quelques petites feuilles fraîches peuvent être coupées finement dans une salade froide.

Cette verdure peut être brûlante au goût et irriter les personnes sensibles.

Les sources mentionnent aussi une possible incidence sur le fonctionnement des reins. Les grandes portions et une consommation régulière ne sont donc pas recommandées.

Les boutons floraux se mangent parfois après préparation, mais les attestations de leur consommation spécifiquement crue sont moins nettes : ils ne figurent pas parmi les parties conseillées ici.

Les racines et les tiges grossières ne sont pas utilisées.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Barbarea vulgaris est une proche espèce non indigène, avec des feuilles luisantes et des inflorescences jaunes semblables.

On les différencie par la forme des fruits mûrs, les feuilles et l'ensemble des caractères botaniques, mais cela peut être difficile au stade de jeune rosette.

Chez Sisymbrium irio et d'autres moutardes, le feuillage peut être ressemblant, tandis que les siliques ont une autre structure.

Des dizaines d'espèces portent des fleurs à quatre pétales jaunes, sans que leur usage cru soit confirmé.

On ne goûte donc pas une verdure inconnue avant d'avoir identifié sûrement la plante adulte.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1057
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Barbarea+orthoceras
- https://plants.ces.ncsu.edu/plants/barbarea-orthoceras/

Barbarea vulgaris — verdure piquante d'hiver et grappes de fleurs jaunes

Barbarea vulgaris

Sur une terre humide près des prairies, des ruisseaux et des anciens champs, on aperçoit parfois des rosettes denses aux feuilles vertes et brillantes.



Barbarea vulgaris, rosette basale de feuilles vert foncé luisantes, hampe de fleurs jaune vif et siliques étroites
AudreyMuratet · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Au printemps, une tige droite sort de leur centre, portant des fleurs d'un jaune vif disposées en croix.

C'est la barbarée commune, également appelée cresson d'hiver. Ses jeunes feuilles peuvent être consommées sans feu, mais elles sont beaucoup plus piquantes qu'une salade ordinaire et ne conviennent qu'en petite quantité comme assaisonnement.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Barbarea vulgaris est une herbe bisannuelle ou une vivace de courte durée, le plus souvent haute de trente à quatre-vingts centimètres.

À la base, les feuilles sont vert foncé, parfois brillantes, et lyrées : elles comportent un grand lobe terminal arrondi et plusieurs plus petits lobes latéraux le long du pétiole.

Les feuilles de la tige deviennent progressivement plus petites et embrassent souvent celle-ci par de petites oreillettes.

Les fleurs sont petites, avec quatre pétales franchement jaunes, réunies en grappe au sommet.

Après la floraison, de longues siliques étroites apparaissent, orientées à un angle par rapport à la tige.

Sur les siliques arrivant à maturité, on remarque un petit bec terminal caractéristique.

La rosette peut rester verte durant toute la période fraîche de l'hiver.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe cette espèce parmi les plantes non indigènes de Californie et ne recense qu'un nombre relativement limité d'observations : ce n'est pas l'une des moutardes les plus fréquentes de l'État.

On la trouve dans des endroits humides, près des ruisseaux et des communautés de plaine alluviale, sur des prairies perturbées mouillées et au bord des fossés.

De tels milieux existent dans la vallée de Sacramento, mais la présence de cette espèce doit être confirmée sur chaque site.

Les plantes provenant de fossés d'eaux usées ou de champs traités ne conviennent pas à une alimentation crue.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après les pluies d'automne et pendant l'hiver, une nouvelle rosette pousse.

Dans les basses terres, les jeunes feuilles sont surtout disponibles en hiver et au début du printemps.

La hampe florale se développe au printemps, puis les siliques apparaissent.

Dans les secteurs plus frais et humides, la verdure tendre persiste plus longtemps et la floraison peut être repoussée vers l'été.

Les vieilles feuilles deviennent amères et dures après la formation de la hampe.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future mentionne expressément leur consommation crue chez Barbarea vulgaris, finement coupées dans une salade.

Leur saveur est piquante, proche du cresson ou de la moutarde. Quelques petites feuilles suffisent.

Fleurs jeunes, déjà ouvertes. La même source les présente également comme une petite garniture froide comestible.

Il s'agit uniquement des fleurs fraîches ouvertes, et non d'une recommandation générale concernant toutes les inflorescences jaunes.

Les tiges florales et les boutons sont généralement proposés cuits dans la source spécifique : ils ne sont pas recommandés ici comme un légume cru distinct.

Les grandes feuilles âgées et les racines sont également exclues.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

La barbarée se distingue de Brassica rapa par son feuillage basal plus foncé, son grand lobe terminal et la forme de ses siliques.

Chez le radis sauvage, Raphanus sativus, les fleurs peuvent être blanches ou mauves et les fruits sont nettement segmentés.

Les siliques de Sisymbrium officinale sont plaquées contre la tige.

Pour une identification fiable, il est préférable d'observer ensemble la rosette basale, les fleurs jaunes et un jeune fruit.

On ne doit pas goûter une crucifère quelconque sans en avoir déterminé l'espèce.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1059
- https://pfaf.org/user/plant.aspx?LatinName=Barbarea+vulgaris
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Barbarea_vulgaris_1.jpg

Bellis perennis — petites rosettes, fleurs blanches et boutons crus

Bellis perennis

Sur certaines pelouses californiennes fraîches et arrosées, poussent de petites rosettes de feuilles arrondies.



Bellis perennis, rosette basse de petites feuilles ovales et capitules blancs à cœur jaune portés chacun sur une hampe courte

Sabina Bajracharya · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

De leur centre s'élèvent des hampes courtes, portant chacune un capitule blanc à centre jaune vif.

C'est la pâquerette européenne commune, Bellis perennis, cultivée depuis longtemps dans les jardins et parfois naturalisée en Californie.

Ses petites feuilles, ses boutons floraux et ses pétales sont attestés comme parties comestibles crues. Il faut cependant tenir compte d'un problème plus important encore que leur comestibilité botanique : les plates-bandes et les pelouses urbaines peuvent avoir été traitées avec des produits chimiques.



Bellis perennis, rosette basse de petites feuilles ovales et capitules blancs à cœur jaune portés chacun sur une hampe courte

Sten Porse · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Bellis perennis est une petite plante vivace à rosette basale, pouvant conserver sa verdure une grande partie de l'année dans un sol humide.

Les feuilles sont ovales ou obovales, se rétrécissent à la base en un court pétiole et possèdent parfois un bord légèrement ondulé ou faiblement denté.

Elles restent proches du sol.

Les hampes florales sortent séparément du centre de la rosette, sont généralement dépourvues de feuilles et mesurent de quelques centimètres à environ quinze centimètres.

Chacune porte à son extrémité un seul capitule : de nombreuses fleurs ligulées blanches, parfois teintées de rose à leur pointe, l'entourent, tandis que le cœur est composé de fleurs tubulées jaunes.

Au crépuscule et par mauvais temps, le capitule peut se refermer partiellement.

Après la floraison, il produit de petits akènes secs, et non des baies.

Toutes les fleurs blanches ressemblant à des « marguerites » ne sont pas des pâquerettes. Chez de nombreuses espèces proches, la tige est plus haute, les feuilles très découpées et la structure des capitules différente.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme Bellis perennis comme une vivace non indigène de Californie, surtout présente à la suite d'une échappée de culture.

Des observations existent dans les comtés de San Francisco, Alameda, Marin, Mendocino, Humboldt et Sacramento, mais la plante se rencontre principalement dans les jardins et sur les pelouses arrosées.

Contrairement au plantain sauvage, elle ne peut pas être considérée comme omniprésente sur les versants secs de la Central Valley.

Sur un terrain ouvert, chaud et dépourvu d'eau, sa verdure dépérit rapidement.

Sur une pelouse fraîche et humide, elle peut se maintenir presque toute l'année.

Dans les parcs urbains et les jardins privés, la récolte de plantes est souvent limitée et les produits d'entretien des gazons peuvent être utilisés.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Sous le climat doux du littoral, les feuilles peuvent rester vertes presque en permanence.

Dans la Sacramento Valley, la jeune verdure la plus agréable apparaît pendant la saison fraîche d'automne et d'hiver, ainsi qu'au printemps si le terrain est arrosé.

La floraison est souvent la plus visible du début du printemps au début de l'été ; elle peut se renouveler dans un endroit frais.

Les boutons floraux sont disponibles juste avant leur ouverture, tandis que les pétales peuvent être recueillis lorsque le capitule est encore frais.

Après la fanaison, de petits akènes secs se forment ; ils ne sont pas employés comme aliments dans cet atlas.

Les fortes chaleurs estivales et le manque d'eau réduisent le nombre de feuilles juteuses.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme leur consommation crue.

Leur saveur est légèrement astringente ou acidulée, mais peut être assez douce selon les plantes.

On peut couper quelques feuilles et les ajouter à une petite salade froide sans arracher toute la rosette.

Boutons encore fermés et pétales blancs. La source spécifique les mentionne séparément comme parties comestibles crues.

Les boutons ont un goût végétal plus marqué ; les pétales sont plus doux.

Il est question précisément de Bellis perennis, et non de la catégorie générale des « marguerites » ornementales.

Les racines, les graines mûres et les hampes florales dures ne figurent pas parmi les aliments sans feu.

Une précaution supplémentaire concerne les Astéracées : les personnes ayant une réaction allergique connue aux plantes de cette famille doivent éviter d'essayer cette verdure.

La récolte crue est exclue sur les pelouses traitées avec des herbicides ou souillées par des déjections animales.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

La matricaire odorante, Matricaria discoidea, n'a pas cette couronne blanche et présente une odeur différente ; la camomille vraie, Matricaria chamomilla, possède des feuilles très découpées.

La grande marguerite, Leucanthemum vulgare, porte des tiges beaucoup plus hautes et des capitules plus grands.

Chez Bellis perennis, les feuilles arrondies forment une rosette près du sol et une courte hampe sans feuilles porte un seul capitule.

Les variétés horticoles des pelouses peuvent avoir des fleurs doubles, roses ou rougeâtres, ce qui exige une vérification supplémentaire de l'espèce.

On ne récolte pas une plante si son identification repose uniquement sur ses pétales blancs.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1065
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=1065
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Bellis+perennis

Berberis aquifolium — grappes jaunes printanières et baies bleues acidulées

Berberis aquifolium

Parmi les arbustes sempervirents, à la lisière des forêts septentrionales, se distingue une plante aux feuilles rappelant de petits rameaux de houx.



Berberis aquifolium, arbuste persistant à feuilles composées épineuses et luisantes, grappes de fleurs jaunes et baies bleu noir

Meggar (original uploader) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Au printemps, elle se couvre de grappes de fleurs jaune soleil, puis développe des groupes de baies foncées.

Même mûrs, ces fruits restent acides, mais ils sont utilisés depuis longtemps comme nourriture.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbuste sempervirent d'environ un à deux mètres de haut.



Berberis aquifolium, arbuste persistant à feuilles composées épineuses et luisantes, grappes de fleurs jaunes et baies bleu noir

Meneerke bloem · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Ses tiges solides portent de grandes feuilles composées imparipennées, constituées de plusieurs folioles rigides, brillantes et coriaces.

Le bord de chaque foliole possède quelques dents pointues et épineuses ; le jeune feuillage prend parfois une teinte bronze.

Les fleurs jaunes s'ouvrent en grappes denses à l'extrémité des branches.

Chaque fleur est petite, mais la grappe entière est très visible.

Plus tard apparaissent des baies arrondies bleu noir à reflet glauque, réunies en groupes.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Dans les communautés naturelles, ce mahonia préfère les forêts claires, les lisières et les pentes montagneuses du nord de la Californie.

Près des habitations, il peut être planté dans les jardins.

Le caractère ornemental d'un arbre ou d'un arbuste sur une propriété privée n'en fait pas une source de nourriture sauvage librement accessible.

Dans les basses terres arides de Sacramento, les plantations horticoles sont plus caractéristiques que de grandes populations naturelles.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les grappes de fleurs jaune vif s'ouvrent normalement au printemps.

Dans les basses terres chaudes, les baies foncent durant la seconde moitié de l'été. Dans les régions fraîches, leur maturation peut se prolonger jusqu'à l'automne.

La peau d'un fruit mûr est foncée et sa chair plus souple que celle d'une baie verte.

Les folioles sempervirentes restent visibles toute l'année, mais ne sont pas considérées ici comme nourriture.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baies mûres. Les fruits de Berberis aquifolium se mangent crus, bien qu'ils soient beaucoup plus acides que le raisin de table.

Une grappe contient une quantité notable de graines et assez peu de pulpe juteuse.

Les fruits conviennent donc à de petites portions fraîches. On peut également écraser à froid les baies mûres avec de l'eau et en séparer les pépins.

Fleurs. Plants For A Future indique que les fleurs peuvent également être consommées crues.

Il s'agit d'un petit apport saisonnier, et non d'une nourriture principale.

Les racines sèches, l'écorce et les feuilles ne figurent pas parmi les aliments sans feu de cette fiche.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Berberis nervosa est très proche, avec des fleurs jaunes et des baies bleues semblables.

Le mahonia à feuilles de houx est généralement beaucoup plus haut, avec des folioles plus grandes et plus rigides.

Chez Berberis pinnata, la forme des feuilles et le port de l'arbuste varient ; l'identification précise de l'espèce doit donc se faire à l'aide d'une clé botanique et non à partir des baies seules.

Chez tous ces arbustes, la comestibilité du fruit ne doit jamais être étendue aux parties amères de la plante.

SOURCES

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Berberis+aquifolium
- https://extension.oregonstate.edu/catalog/sp-50-536-preserving-fruits-wild-berries-fruits
- https://www.calflora.org/

Berberis fremontii — fruits sombres d'un rare arbuste désertique à préserver

Berberis fremontii

Sur les pentes pierreuses des déserts de Californie méridionale pousse un arbuste sempervirent inhabituel.



Berberis fremontii, arbuste désertique à folioles coriaces gris bleuté munies de dents épineuses, fleurs jaunes et fruits foncés

Andy Blackledge · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Ses feuilles rigides, gris vert, sont armées de dents pointues. Au printemps, il porte des fleurs jaunes, puis, en fin de saison, de petites baies ovales.

C'est l'épine-vinette de Frémont, également appelée mahonia du désert.

Ses fruits mûrs sont attestés comme comestibles crus. Toutefois, cette espèce est considérée comme rare en Californie : il ne faut pas récolter ses baies dans les populations naturelles.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbuste sempervirent à nombreuses branches, généralement haut d'un à trois mètres, parfois davantage.

Les tiges sont dressées et l'écorce grisâtre.

Les feuilles sont alternes, composées et imparipennées, constituées le plus souvent de cinq à sept petites folioles épaisses. Leur couleur est grise, glauque ou bleu vert.

Chaque foliole est rigide ; ses bords portent plusieurs grandes dents aiguës.

Au printemps apparaissent de courtes grappes de fleurs jaunes, chacune avec six pétales et de nombreuses étamines lumineuses.

Plus tard, de petits fruits semblables à des baies, oblongs à ovoïdes, mûrissent dans les grappes.

Selon les formes, ils peuvent être brun rouge, pourpres ou presque noirs.

L'intérieur contient relativement peu de pulpe juteuse et plusieurs graines.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora et la California Native Plant Society classent Berberis fremontii parmi les espèces indigènes rares.

Les observations concernent l'est et le sud du désert de Mojave, les environs de Joshua Tree, les boisements clairs de pins et de genévriers et les versants pierreux des Peninsular Ranges.

Dans la Sacramento Valley, cette épine-vinette ne se rencontre pas comme une plante alimentaire sauvage ordinaire.

Ses populations sont localement peu nombreuses et se trouvent dans des milieux protégés.

Lorsque l'on rencontre cette espèce dans la nature, il est préférable de se limiter à l'observer et à la photographier.

L'utilisation alimentaire ne peut être envisagée que pour une plante légalement cultivée et identifiée avec certitude.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les grappes de fleurs jaunes apparaissent au printemps, souvent entre avril et juin selon l'altitude et les précipitations.

Les petits fruits se développent durant l'été et acquièrent leur coloration définitive à la fin de la saison chaude, parfois en automne.

Sur un même arbuste, il peut y avoir simultanément des baies vertes et immatures et des fruits mûrs, pourpres ou brun rouge.

Pour apprécier leur maturité, on observe non seulement leur couleur, mais aussi leur souplesse et la structure de la grappe fructifère.

En année sèche, la récolte peut être extrêmement réduite.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Uniquement les fruits parfaitement mûrs. Plants For A Future mentionne expressément leur consommation crue chez Berberis fremontii et décrit une petite baie acidulée avec peu de chair et beaucoup de graines.

Certains arbustes produisent des fruits plus juteux ; chez d'autres, ils sont secs et plus acides.

Sur un spécimen légalement cultivé et identifié, les fruits pourraient théoriquement être mangés entiers en petite quantité, ou écrasés à froid pour séparer la peau et les graines de la pulpe propre.

Ne rien prélever dans les populations sauvages californiennes. La rareté de l'espèce et l'importance de ses petites populations naturelles excluent toute récolte dans le milieu naturel.

Les feuilles, les racines et l'écorce des épines-vinettes contiennent des alcaloïdes actifs et ne font pas partie des aliments crus de cette fiche.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Berberis haematocarpa possède des folioles plus étroites et produit habituellement des fruits rouges plus juteux.

Dans les déserts méridionaux, ces deux espèces peuvent être très semblables.

Berberis higginsiae est un arbuste rare et apparenté ; Calflora déconseille de consommer toute partie de cette plante.

Pour distinguer ces espèces, il faut examiner la taille et la forme des folioles, la couleur des fruits mûrs, les grappes florales et le milieu de croissance.

Une épine-vinette rare ou toxique ne devient pas comestible du seul fait de son appartenance au genre Berberis.

Les dents aiguës des feuilles peuvent également blesser les doigts.

SOURCES

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Berberis+fremontii
- https://www.theodorepayne.org/nativeplantdatabase/index.php?title=Berberis_fremontii
- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px3140

Berberis nervosa — baies bleu noir et acides à l'ombre des conifères

Berberis nervosa

Dans les forêts humides de conifères du nord de la Californie, de petits arbustes aux feuilles fermes et brillantes poussent sur le tapis forestier.



Berberis nervosa, petit arbuste de sous-bois portant de longues feuilles composées à folioles épineuses, fleurs jaunes et baies bleu noir

Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

Au printemps, des fleurs jaunes s'élèvent au-dessus d'eux ; en été, apparaissent de petites baies bleu noir au goût vivement acide.

C'est le mahonia bas des forêts, également connu sous le nom de Berberis nervosa.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

L'arbuste ne dépasse généralement pas trente à soixante centimètres et forme souvent des groupes.

Ses feuilles sont composées ; chacune comporte plusieurs folioles coriaces dont le bord est muni de dents piquantes.

L'axe central de la feuille est long, et les nervures latérales forment un réseau en relief bien visible.

Le jeune feuillage est plus clair que les feuilles anciennes.

Les petites fleurs jaunes sont réunies en grappes allongées qui se dressent au-dessus du feuillage.

Les baies mûres sont rondes, bleu noir, parfois couvertes d'une pruine glauque ; elles mesurent généralement environ huit millimètres.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Cette espèce pousse dans le sous-bois des forêts humides de conifères, parmi les séquoias, les douglas et d'autres arbres du nord de l'État.

Dans ces milieux, elle peut former des groupes bien visibles.

En revanche, elle est presque absente à l'état naturel de la vallée chaude et ouverte de Sacramento.

Pendant les années sèches, la récolte des arbustes ombragés peut être peu abondante.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

La principale croissance des jeunes pousses se produit pendant le printemps frais et humide.

Les fleurs s'ouvrent au printemps, tandis que les baies deviennent généralement foncées en été, le plus souvent de juillet à septembre.

Sur le littoral frais, la maturation peut être décalée.

Les feuilles restent vertes toute l'année, mais elles ne sont pas recommandées comme aliments crus.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baies mûres. Une référence alimentaire consacrée à Mahonia nervosa indique directement que ses fruits peuvent être mangés crus.

La pulpe est peu abondante et les graines relativement nombreuses.

Le goût est acide, parfois astringent.

Dans l'alimentation traditionnelle, les baies acides étaient parfois associées à des fruits plus sucrés : cela ne nécessite pas de chauffage.

Il ne faut pas consommer crues les feuilles de cette plante. L'usage alimentaire trouvé pour le feuillage suppose une ébullition, et non une salade fraîche.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Berberis aquifolium est plus haut et forme de grands arbustes dressés avec des feuilles plus grandes.

Berberis repens se développe plus près du sol et préfère généralement des habitats montagnards plus secs.

Le houx possède également un feuillage rappelant ces folioles, mais ses fleurs sont différentes et ses fruits rouges.

La consommation de baies ne doit être envisagée qu'après identification sûre de la plante en fleur ou en fruits.

SOURCES

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Mahonia+nervosa
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5422
- https://www.wsdot.wa.gov/publications/manuals/fulltext/M3120/ECR.pdf

Berberis pinnata — feuilles épineuses luisantes et baies bleues de Californie

Berberis pinnata

Dans certaines chênaies californiennes, un arbuste sempervirent assez bas pousse sous les arbres, avec des feuilles découpées et rigides.



Berberis pinnata, arbuste sempervirent à folioles luisantes bordées de dents piquantes, grappes de fleurs jaunes et baies bleu noir

Franco Folini · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Pendant la floraison, il attire immédiatement le regard : des grappes jaunes se détachent sur son feuillage sombre. Plus tard, vers l'été, de petits fruits bleus apparaissent.

C'est l'épine-vinette indigène de Californie, apparentée aux arbustes que l'on appelle parfois raisins de l'Oregon.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

L'arbuste peut atteindre environ un mètre et demi, mais, sur les versants, il peut aussi présenter une forme basse et largement étalée.

Ses feuilles sont composées de plusieurs grandes folioles luisantes, dont les bords portent des dents fermes et pointues.

Ces folioles peuvent être légèrement ondulées. Le jeune feuillage présente fréquemment des nuances rougeâtres.

Les inflorescences, denses, se composent de nombreuses petites fleurs jaunes.

Les fruits sont ronds et deviennent bleu noir une fois parfaitement mûrs. Réunis en grappes, ils évoquent de minuscules raisins au goût acide.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Cette espèce pousse dans la partie occidentale de l'État : chaînes côtières, chênaies, chaparral, pentes rocheuses et lisières forestières.

Elle est connue sur les côtes centrales et méridionales ainsi que dans certaines montagnes proches de Los Angeles.

Il ne faut pas s'attendre à la rencontrer dans chaque quartier de Sacramento : elle nécessite des communautés végétales naturelles adaptées.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

La floraison débute souvent dès la fin de l'hiver sous le climat doux du littoral et se poursuit au printemps.

Après les fleurs, les fruits foncés se développent, normalement pendant l'été.

Selon le secteur, le calendrier varie avec l'altitude, les précipitations et l'exposition de la pente.

Les fruits encore verts ne conviennent pas à l'alimentation.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baies pleinement mûres. La Theodore Payne Foundation atteste directement la comestibilité des baies bleues de l'épine-vinette de Californie.

Elles sont acidulées et contiennent des graines ; on ne retient pour une consommation crue que les fruits souples et complètement mûrs.

On peut en manger une petite quantité, sans considérer les feuilles comme des légumes de salade.

Les rameaux persistants et les racines vivement colorées contiennent d'autres substances : la comestibilité du fruit ne s'étend pas à ces parties.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Berberis aquifolium possède des fleurs et des fruits de couleurs similaires, mais forme généralement un arbuste plus haut et dressé.

Berberis nervosa est plus bas et associé aux forêts humides de conifères du nord.

L'identification exacte de certaines épines-vinettes locales est difficile, car leur apparence varie et plusieurs sous-espèces se ressemblent.

Il faut donc examiner non seulement la forme des folioles, mais aussi le milieu naturel, les grappes florales et les fruits.

SOURCES

- https://theodorepayne.org/nativeplantdatabase/index.php?title=Berberis_pinnata_ssp._pinnata
- https://www.calflora.org/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Mahonia+pinnata

Berberis repens — petits buissons rampants et baies bleu violet des montagnes

Berberis repens

Sur les versants boisés assez secs du nord-est de la Californie, de petits groupes de feuilles brillantes s'étendent parfois presque à même le sol.



Berberis repens, couvre-sol bas à feuilles composées brillantes dentées et grappes de baies bleu violet à pruine
Stephen Lea (Seglea) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Au printemps, des grappes de fleurs jaunes se dressent au-dessus de ce feuillage ; en été, de petites baies bleues mûrissent.

À la différence des grands mahonias, cette espèce paraît plaquée contre la terre.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbuste sempervirent atteignant généralement vingt à quarante centimètres de hauteur, mais s'étendant beaucoup plus largement grâce à ses rameaux rampants.

Les feuilles sont composées de plusieurs folioles fermes, bordées de petites dents épineuses.

Pendant la période fraîche, le feuillage peut rougir ou prendre une teinte bronze.

Les fleurs sont jaunes, réunies en petits groupes sur des hampes au-dessus de la rosette.

Les fruits sont petits, bleu violet, souvent couverts d'une pruine cireuse, et renferment des graines.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

En Californie, cette épine-vinette se rencontre surtout dans les régions montagneuses et nord-orientales, où poussent des forêts de pins et des boisements mixtes relativement secs.

Elle préfère les pentes forestières ouvertes et les endroits partiellement ombragés.

Dans la vallée de Sacramento, ce petit arbuste ne fait pas partie des fruits sauvages présents partout.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les fleurs s'ouvrent au printemps, parfois à l'approche de l'été sur les versants élevés.

Les baies prennent progressivement une couleur sombre de la seconde moitié de l'été jusqu'au début de l'automne.

Le fait que l'arbuste soit sempervirent ne signifie pas qu'il porte des fruits toute l'année : lorsque les baies sont tombées, la saison alimentaire est terminée.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baies parfaitement mûres. Plants For A Future confirme séparément leur consommation crue.

Elles sont acides, parfois astringentes, contiennent des graines et relativement peu de pulpe.

On peut en manger quelques-unes fraîches ou les écraser sans chauffage pour séparer les parties dures.

Le séchage naturel des baies mûres est également documenté comme méthode de conservation.

Les racines, l'écorce et les tiges ne sont pas présentées comme aliments.

La présence de berbérine dans d'autres parties impose de distinguer strictement le fruit des tissus végétatifs.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Berberis repens se distingue de Berberis aquifolium par sa petite taille et son port rampant.

Par rapport à Berberis nervosa, il occupe généralement des milieux montagnards plus secs.

D'autres arbustes persistants possèdent un feuillage rigide ressemblant : une identification correcte exige l'observation des grappes jaunes et des fruits caractéristiques.

La teinte bleu violet d'une baie, à elle seule, ne permet pas de déterminer l'espèce.

SOURCES

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Mahonia+repens
- https://www.calflora.org/

Beta vulgaris subsp. maritima — feuilles tendres de la betterave maritime

Beta vulgaris subsp. maritima

Sur une côte basse du Pacifique, parmi les galets, le sable et les herbes maritimes, pousse parfois une petite betterave qui ne ressemble guère au gros légume-racine du potager.



Beta vulgaris subsp. maritima, rosette de grandes feuilles vertes luisantes à pétioles charnus sur un sol sableux côtier
Colsu · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Elle possède de larges feuilles brillantes, portées par des pétioles charnus. Plus tard, de petites fleurs verdâtres apparaissent au-dessus de la rosette.

C'est la betterave maritime, une parente sauvage de la betterave de table et de la bette à carde.

Ses feuilles les plus jeunes peuvent être consommées sans chauffage, mais de grosses portions sont déconseillées en raison des oxalates et des sels.



Beta vulgaris subsp. maritima, rosette de grandes feuilles vertes luisantes à pétioles charnus sur un sol sableux côtier
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une herbe vivace, parfois bisannuelle, avec une racine principale épaissie d'où partent plusieurs pousses vertes.

Les feuilles sont surtout disposées à la base ; elles sont ovales, largement lancéolées ou triangulaires, entières et lisses, avec une nervure médiane nettement visible.

Leurs pétioles sont longs, parfois rougeâtres ; les tissus sont juteux et fermes.

Avec l'arrivée de la saison chaude, la plante produit des tiges florales côtelées, pouvant parfois atteindre un mètre de haut.

Les petites fleurs vertes, dépourvues de pétales colorés, sont regroupées à l'aisselle des bractées le long des ramifications.

Chaque fleur possède cinq divisions verdâtres du périanthe.

Les groupes de fruits deviennent secs et durs, contenant chacun plusieurs petites graines.

Cette forme maritime ne produit généralement pas la grosse racine rouge caractéristique de la betterave potagère.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora recense Beta vulgaris subsp. maritima comme plante non indigène, principalement naturalisée sur les côtes du sud et du centre de la Californie.

Des observations existent dans les comtés de San Diego, Orange, Los Angeles, Santa Barbara, San Luis Obispo, Alameda, Solano et d'autres comtés littoraux.

La plante peut s'installer sur des versants côtiers ouverts et dans des secteurs salinisés et perturbés.

Ce n'est pas un légume sauvage habituel de la Sierra Nevada ni de la partie plate de la Sacramento Valley.

L'eau de mer, les écoulements pollués et les contaminants des zones portuaires peuvent rendre les feuilles dangereuses à consommer crues, même si l'espèce est correctement identifiée.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après les pluies d'hiver et lorsque les températures restent modérées, la plante produit ses feuilles les plus tendres.

Sur le littoral, elles sont surtout disponibles à la fin de l'hiver et au printemps ; dans des lieux frais et abrités, de nouvelles feuilles peuvent apparaître aussi pendant l'été.

Lorsque la tige florale se développe, les feuilles deviennent plus coriaces, plus salées et plus amères.

Les fleurs verdâtres, puis les groupes de fruits arrivant à maturité, apparaissent généralement en été et en automne.

Pour manger frais, le stade de la jeune feuille importe davantage que la présence de graines.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. La description de l'espèce dans Plants For A Future confirme expressément leur consommation crue.

On peut laver soigneusement les feuilles souples avec de l'eau potable douce, les couper et les ajouter à une salade froide.

La saveur rappelle celle de l'épinard, avec une note salée ; les grandes feuilles peuvent présenter de l'amertume.

Comme chez la betterave cultivée, les feuilles contiennent des oxalates. Il convient donc de n'en consommer qu'une petite portion, particulièrement en cas de prédisposition aux calculs rénaux d'oxalate.

La racine de cette plante maritime ne ressemble pas à la betterave potagère charnue. Les graines et les anciennes hampes florales ne conviennent pas à une alimentation crue.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Beta vulgaris subsp. vulgaris, la betterave de culture, résulte d'une longue sélection et produit souvent un gros légume-racine comestible, même si ses feuilles peuvent ressembler à celles de la forme maritime.

L'épinard de Nouvelle-Zélande, Tetragonia tetragonoides, présente des rameaux succulents rampants, des fleurs axillaires jaunâtres et des fruits anguleux, plutôt que les épis floraux ramifiés de la betterave.

Certaines arroches du genre Atriplex possèdent des feuilles farineuses et argentées ainsi que des bractéoles fructifères différentes.

La ressemblance d'une verdure sur un rivage salé ne constitue pas une preuve de comestibilité : il faut examiner la tige florale et les groupes de fruits arrivés à maturité.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=11374
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Beta+vulgaris+maritima

Brassica juncea — feuilles de moutarde piquantes et fleurs jaunes

Brassica juncea

Parmi les plantes printanières des terrains perturbés, on aperçoit parfois des moutardes à larges feuilles basales.



Brassica juncea, plante de moutarde aux larges feuilles basales lobées et petites fleurs jaunes à quatre pétales
Petr Pakandl · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

Lorsque la floraison commence, de petites fleurs jaunes disposées en croix s'élèvent au-dessus de la verdure.

Les jeunes feuilles de Brassica juncea, la moutarde brune, se mangent crues. Cette espèce possède cependant de nombreuses proches parentes qu'il faut distinguer en observant la pousse entière et ses fruits, plutôt que la seule couleur des fleurs.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une plante annuelle, parfois bisannuelle.

Les feuilles inférieures, portées par des pétioles, sont souvent larges, avec un lobe terminal arrondi et des lobes latéraux plus petits. Leurs bords sont dentés ou irrégulièrement ondulés.

Les feuilles supérieures de la tige florale deviennent plus petites et plus étroites et peuvent être presque entières.

Les tiges et les feuilles sont vertes, parfois couvertes d'une légère pruine cireuse.

Chaque fleur porte quatre pétales jaunes disposés en croix. Les fleurs sont regroupées en grappes terminales.

Au fur et à mesure de leur développement, les grappes s'allongent et de longues siliques étroites apparaissent sous les fleurs, contenant à maturité des graines rondes.

Le feuillage change fortement selon les variétés cultivées. Une seule grande rosette ne permet donc pas de déterminer l'espèce avec certitude.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Brassica juncea est une moutarde non indigène qui pousse en Californie sur les terrains perturbés : anciens potagers, friches, bordures de champs et plantations occasionnelles.

Calflora enregistre notamment sa présence dans le comté de Sacramento.

Toutefois, elle est beaucoup moins fréquente que la moutarde noire, Brassica nigra, capable de couvrir des versants entiers de fleurs jaunes au printemps.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Sous un climat doux, la jeune croissance commence pendant la saison fraîche, souvent en hiver après les pluies.

Les feuilles tendres sont plus agréables avant l'allongement de la tige florale.

Les fleurs et les siliques apparaissent au printemps et au début de l'été.

La chaleur accélère le vieillissement des feuilles et renforce nettement leur saveur piquante.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. North Carolina State University Extension indique expressément leur utilisation crue dans les salades.

Leur goût est épicé, moutardé et parfois brûlant. Quelques feuilles mélangées à d'autres verdures suffisent généralement.

Fleurs et parties tendres des jeunes pousses. La même source les mentionne parmi les parties comestibles crues.

Les fleurs ont une saveur poivrée plus douce, tandis que les extrémités juteuses des pousses ne conviennent que tant qu'elles ne sont pas devenues grossières.

Les longues tiges mûres ne constituent pas une salade tendre.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

La moutarde noire, Brassica nigra, est souvent plus haute, et ses siliques mûres sont disposées différemment.

Brassica rapa porte aussi des fleurs jaunes à quatre pétales, mais ses feuilles supérieures embrassent fréquemment la tige.

Raphanus sativus présente des caractères distinctifs de fleurs et de fruits ; la couleur jaune ne permet pas à elle seule de déterminer une moutarde.

Brassica juncea peut accumuler des métaux présents dans les sols contaminés, d'où son étude pour la phytoremédiation.

Il ne faut donc pas considérer comme nourriture sûre les feuilles de plantes poussant près des routes, sur d'anciens sites industriels ou dans des champs traités.

SOURCES

- NC State Extension, Brassica juncea: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/brassica-juncea/
- Calflora, Brassica juncea: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1142
- Missouri Botanical Garden, Brassica juncea: https://plantfinder.mobot.org/PlantFinderDetails.aspx?ht=2&isprofile=0&st=2&taxonid=278099

Brassica napus — jeunes feuilles glauques sous les grappes jaunes du colza

Brassica napus

Au printemps, sur un ancien champ perturbé, de hautes tiges bleu vert peuvent se dresser sous de grands groupes de fleurs jaunes.



Brassica napus, tige cireuse bleu vert avec feuilles basales lobées, feuilles supérieures embrassantes et grappes de fleurs jaunes

Michael Brandtner (Discostu) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

À leur base se trouvent de larges feuilles lobées ; plus haut, les feuilles embrassent partiellement la tige.

C'est Brassica napus, le colza cultivé pour son huile, que l'on rencontre occasionnellement hors des cultures en Californie.

Ses jeunes feuilles sont attestées comme nourriture crue, mais ses graines mûres ne constituent pas un aliment de randonnée à manger sans préparation.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette herbe annuelle ou bisannuelle atteint habituellement soixante centimètres à un mètre et demi, parfois davantage.

La tige est droite, lisse, ramifiée dans sa partie supérieure et recouverte d'une pruine cireuse glauque.

Les feuilles inférieures sont grandes, ovales à oblongues, souvent lyrées, avec plusieurs petits lobes latéraux et un grand lobe terminal.

Les feuilles du haut sont plus étroites, lisses et embrassent partiellement la tige par leur base.

Les fleurs possèdent quatre pétales jaunes vifs ou jaune clair et forment des grappes terminales allongées. Les boutons se trouvent souvent au-dessus des fleurs déjà ouvertes.

Après la floraison apparaissent des siliques longues et fines, orientées obliquement vers le haut, avec de petites graines rondes et foncées.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora recense Brassica napus parmi les espèces non indigènes, adventices ou échappées des cultures, avec seulement quelques dizaines d'observations en Californie.

On le trouve plus souvent près des champs, des routes, des jardins potagers ou des lieux de transbordement des graines que dans une ancienne forêt naturelle.

Toutes les moutardes jaunes d'une colline ne sont pas du colza : Brassica nigra, Hirschfeldia incana et Sinapis arvensis sont fréquentes dans les vallées centrales.

Les champs de colza font souvent l'objet de traitements agricoles. On ne récolte donc pas de feuilles pour une consommation crue sans connaître les traitements appliqués.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les jeunes feuilles apparaissent après les pluies hivernales ou le réchauffement printanier.

Dans les vallées douces, elles sont les plus tendres en hiver et au début du printemps, avant la formation des hampes florales.

La floraison commence au printemps ou au début de l'été ; elle peut persister plus tard dans les régions fraîches.

Une fois les nombreuses siliques formées, les feuilles deviennent grossières et la plante commence à sécher.

Pour manger cru, on ne choisit qu'une toute jeune feuille provenant d'une plante identifiée avec certitude, et non une hampe florale mûre ou une silique sèche.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future atteste spécifiquement leur consommation crue chez Brassica napus.

On peut couper les petites feuilles et les mélanger à froid avec d'autres végétaux.

Leur goût rappelle le chou, parfois avec une note piquante ou amère, particulièrement chez les plantes ayant déjà produit une longue tige.

Une petite portion est généralement plus agréable qu'une grande quantité de feuilles âgées et coriaces.

Les hampes florales sont principalement décrites comme consommées après cuisson dans la source spécifique : elles ne sont pas incluses ici comme partie crue.

Les graines mûres sont transformées industriellement pour produire de l'huile. Selon la variété, leur teneur en acide érucique et en glucosinolates varie. Les graines crues d'une plante sauvage non déterminée ne sont donc pas recommandées.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Chez Brassica rapa, les feuilles supérieures embrassent souvent davantage la tige et les boutons floraux peuvent se trouver sous les fleurs ouvertes.

Le colza présente des feuilles plus glauques et lisses ; ses boutons se trouvent habituellement au-dessus des fleurs.

Brassica juncea se distingue souvent par un feuillage plus vert et par la forme de sa grappe supérieure.

Hirschfeldia incana possède des siliques plus étroites et des feuilles inférieures souvent rugueuses.

Les crucifères à fleurs jaunes se ressemblent beaucoup : la détermination doit porter sur les feuilles du haut, la disposition des boutons et les siliques mûres, pas sur une fleur jaune isolée.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1143
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Brassica+napus
- https://inspection.canada.ca/en/plant-health/seeds/seed-inspection-procedures/swi-142-1-2-4

Brassica nigra — jeunes feuilles de moutarde noire et condiment froid aux graines

Brassica nigra

Au printemps, de vastes nappes de fleurs jaunes se dressent sur les versants et les friches de Californie.



Brassica nigra, haute plante ramifiée aux fleurs jaunes à quatre pétales et siliques courtes serrées contre l'axe de la grappe

Magnus Manske · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Parmi les différentes plantes de la famille des Brassicacées, on distingue particulièrement Brassica nigra, la moutarde noire : une annuelle introduite qui peut localement repousser la végétation indigène.

Ses jeunes feuilles peuvent fournir une verdure crue au goût vif.

Cette plante contient cependant des composés soufrés et ne convient donc qu'en petite quantité comme condiment, et non comme base d'un régime alimentaire volumineux.



Brassica nigra, haute plante ramifiée aux fleurs jaunes à quatre pétales et siliques courtes serrées contre l'axe de la grappe

Magnus Manske · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

La moutarde noire commence sa croissance par une rosette de feuilles vertes un peu rugueuses.

Ensuite se développe une tige dressée et ramifiée, souvent haute de un à deux mètres, parfois plus grande qu'une personne dans un sol fertile.

La partie inférieure de la tige porte généralement des poils ; plus haut, elle se ramifie en nombreuses extrémités fleuries.

Les feuilles inférieures sont assez grandes, parfois longues comme une main, rugueuses et profondément divisées en lobes.

Le lobe terminal est souvent le plus grand, arrondi et légèrement denté, tandis que les lobes latéraux sont plus petits.

Plus les feuilles sont situées haut, plus elles sont simples et étroites ; les feuilles supérieures sont souvent presque sessiles.

Chaque fleur possède quatre pétales jaune vif disposés en croix. Les fleurs sont réunies en grappes allongées.

Sous les fleurs apparaissent des siliques longues et étroites.

Pour déterminer précisément la moutarde noire, les fruits mûrs sont particulièrement utiles : les siliques sont courtes, généralement longues de un à deux centimètres, et sont étroitement plaquées vers le haut le long de l'axe floral.

Un fin bec est visible à leur extrémité. À maturité, elles contiennent de petites graines foncées.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Brassica nigra est établie depuis longtemps en Californie et se remarque surtout sur les terrains perturbés : accotements, bordures agricoles, pentes herbeuses, anciens pâturages et abords des vignobles.

Le California Invasive Plant Council la classe comme espèce envahissante capable de transformer les communautés végétales.

Sur le littoral et dans le sud de l'État, de denses champs de moutarde jaune constituent un paysage printanier familier ; la plante est également présente sur certains terrains ouverts de la Vallée centrale.

Son abondance dépend fortement des pluies hivernales. Après une année sèche, les plantes sont nettement moins nombreuses ; après un hiver humide, les grandes tiges jaunes peuvent occuper des surfaces immenses.

Au début de l'été, les peuplements se dessèchent et produisent une végétation sèche susceptible de favoriser les incendies.

La moutarde noire n'est pas aussi abondante dans toutes les montagnes ou tous les déserts de l'État.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après les pluies d'automne et d'hiver, les graines germent et une rosette de feuilles tendres apparaît.

Dans les basses terres chaudes de Californie, c'est la saison des jeunes feuilles, particulièrement de décembre à mars.

Dans les contreforts plus frais, le début de la croissance peut être décalé.

Au printemps, approximativement de mars à mai, la plante s'allonge et fleurit. De petites feuilles nouvelles continuent de se former dans les parties supérieures.

La floraison peut se poursuivre jusqu'à l'été selon les régions.

Après les fleurs se développent des siliques d'abord vertes, puis sèches. Les graines mûrissent au printemps et en été selon l'altitude, l'humidité et la température.

En juin et juillet, dans les basses terres chaudes, de nombreux peuplements sont déjà secs et ne fournissent pratiquement plus de jeunes feuilles souples.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. North Carolina State University Extension indique expressément que Brassica nigra possède des feuilles comestibles crues en salade.

Lorsqu'elles sont petites et souples, elles ont un goût vif de moutarde.

À mesure que la plante grandit, les feuilles inférieures deviennent grossières et dures. On choisit donc uniquement les jeunes parties feuillées d'un individu déterminé avec certitude.

Graines mûres comme condiment froid. Les graines de la moutarde noire sont une source connue d'assaisonnement piquant.

On peut les broyer sans chauffage et les mélanger à une petite quantité d'eau froide pour obtenir une saveur forte de moutarde.

Il s'agit d'un condiment, et non d'une graine à avaler par grandes poignées. North Carolina State University Extension confirme l'utilisation alimentaire des graines moulues de cette espèce.

Des guides alimentaires mentionnent aussi les fleurs fraîches et les jeunes tiges comme comestibles, mais les sources retenues ne documentent pas aussi précisément une manière distincte de les consommer crues.

Elles ne figurent donc pas dans la liste pratique principale de cette fiche.

Les racines ne sont pas non plus présentées comme nourriture sans vérification propre à l'espèce.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Plusieurs Brassicacées à fleurs jaunes poussent en Californie, notamment Brassica rapa, Hirschfeldia incana et d'autres moutardes.

Une fleur à quatre pétales jaunes est commune à tout ce groupe et ne permet pas, à elle seule, de déterminer l'espèce.

Chez la moutarde noire, les siliques sont généralement courtes et serrées contre l'axe de l'inflorescence ; chez d'autres espèces, elles sont plus longues ou plus écartées.

À partir d'une jeune rosette isolée, Brassica nigra est particulièrement difficile à identifier. On ne décide donc pas de la consommer sur la seule observation d'une feuille sans connaître les caractères adultes de la même plante.

UC IPM avertit que les racines, les feuilles et surtout les graines des moutardes contiennent des composés pouvant irriter le système digestif en grande quantité.

Il ne faut donc ni manger quotidiennement d'importantes portions de verdure crue comme seul légume, ni consommer plusieurs cuillerées de condiment concentré.

Les champs et les bords de routes sont fréquemment exposés à des traitements chimiques : même une espèce comestible n'est pas adaptée à la cueillette crue dans un lieu traité.

SOURCES

California Invasive Plant Council — Brassica nigra, répartition et caractère envahissant : https://www.cal-ipc.org/plants/profile/brassica-nigra-profile/ University of California IPM — Mustards, identification et limites alimentaires : https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/mustards/ California Coastal Commission — Black Mustard, feuillage et répartition : https://www.coastal.ca.gov/publiced/unbweb/plants/blackmustard.html North Carolina State University Extension — Brassica nigra, feuilles crues et graines alimentaires : https://plants.ces.ncsu.edu/plants/brassica-nigra/common-name/black-mustard/

Brassica oleracea — jeunes feuilles crues du chou cultivé échappé des jardins

Brassica oleracea

Près d'un potager abandonné, une grande rosette verte peut parfois subsister avec des feuilles épaisses et glauques.



Brassica oleracea, rosette de feuilles bleu vert épaisses et cireuses, tige ramifiée à fleurs jaunes de crucifère
Kurt Kulac (Kulac) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Si la plante survit à la saison de récolte, une haute hampe florale portant des fleurs jaunes et des siliques sèches peut surgir de son centre l'année suivante.

C'est Brassica oleracea, l'espèce à laquelle appartiennent le chou pommé, le chou frisé, le brocoli et de nombreuses autres formes cultivées.

Ses feuilles tendres peuvent être consommées sans feu, mais un individu trouvé dans la nature doit être distingué d'autres Brassicacées très semblables.



Brassica oleracea, rosette de feuilles bleu vert épaisses et cireuses, tige ramifiée à fleurs jaunes de crucifère
Elena Chochkova (Eola) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette plante est généralement bisannuelle ou vivace de courte durée, avec une tige épaisse et des feuilles charnues d'un vert glauque, très variables selon les formes cultivées.

Certains cultivars forment une pomme dense ; d'autres une rosette lâche de larges feuilles lisses ou frisées ; d'autres encore développent de grandes tiges florifères.

Les feuilles typiques sont alternes, épaisses, couvertes d'une pruine cireuse, avec une nervure centrale solide et un bord légèrement ondulé, denté ou lobé.

Lors de la floraison, une tige droite et ramifiée porte des grappes de fleurs jaunes à quatre pétales.

Après celles-ci se forment de longues siliques fines contenant des graines rondes et foncées.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Brassica oleracea parmi les plantes cultivées non indigènes et signale seulement quelques dizaines d'observations hors des plates-bandes ordinaires, notamment dans les comtés de Sacramento, Yolo et plusieurs comtés côtiers.

L'espèce est rare à l'état échappé des cultures par rapport aux moutardes jaunes abondantes.

Des semis spontanés peuvent provenir de végétaux jetés ; certaines formes vivaces persistent parfois près des anciens jardins.

Les plantations commerciales sont souvent traitées avec des insecticides, tandis que les pelouses urbaines peuvent recevoir des herbicides.

La verdure provenant de tels lieux ne doit pas être récoltée pour une consommation crue.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Cette plante de saison fraîche produit de nouvelles feuilles en automne, en hiver et au printemps, lorsque l'humidité suffit.

Pendant les étés chauds de la Sacramento Valley, les feuilles peuvent devenir amères et coriaces.

Au cours de la deuxième saison, avec le retour de la chaleur et des journées longues, une haute hampe florale apparaît avec ses inflorescences jaunes.

Les siliques mûrissent vers la fin du printemps et en été.

La meilleure période pour manger la verdure fraîche est celle de la jeune rosette ou des nouvelles feuilles souples d'une variété feuillue correctement déterminée, avant que les nervures deviennent fibreuses.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme expressément la consommation crue de Brassica oleracea.

On peut laver les petites feuilles tendres, enlever la nervure centrale trop dure, puis les émincer pour les ajouter à un mélange froid de légumes.

Certaines formes ont une saveur douce, d'autres davantage moutardée, surtout après le développement de la hampe florale.

Le feuillage adulte, épais et dur, peut être difficile à digérer cru ; les grosses portions ne sont donc pas souhaitables.

Les têtes florales du brocoli appartiennent à des variétés cultivées de cette espèce, mais elles ne sont pas déclarées ici nourriture sauvage distincte pour tout individu trouvé fortuitement.

Il est plus sûr de s'en tenir aux jeunes feuilles confirmées.

Les siliques mûres et les graines ne figurent pas dans ce choix alimentaire.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Brassica rapa présente souvent des feuilles plus souples, plus vertes et moins recouvertes de cire.

Brassica napus produit de hautes tiges glauques ; les feuilles supérieures et les boutons se présentent autrement.

Les cultivars de chou peuvent être si variables qu'une seule rosette ne suffit pas à déterminer l'espèce.

Les moutardes sauvages des genres Sinapis et Hirschfeldia ont souvent des feuilles pubescentes et davantage découpées.

On ne doit jamais consommer un feuillage ressemblant à du chou, trouvé en bordure de route, sans examen de la plante adulte, de ses fleurs et de ses siliques.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9040
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Brassica_oleracea

Brassica rapa — premières feuilles des champs et fleurs jaunes de printemps

Brassica rapa

Après les pluies hivernales, des rosettes de feuilles vert clair apparaissent dans certains champs californiens.



Brassica rapa, rosette de feuilles vert clair lobées, tige portant des feuilles embrassantes et grappes de fleurs jaunes à quatre pétales

TeunSpaans · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Au printemps, des tiges fleuries jaunes s'élèvent au-dessus d'elles et forment parfois de grandes taches colorées au milieu des herbes.

C'est Brassica rapa, la moutarde des champs, une parente introduite du navet, de plusieurs choux feuillus et d'autres légumes cultivés.

Ses feuilles tendres s'utilisent crues. Mais l'identification de la forme sauvage est plus difficile qu'il n'y paraît : de nombreuses moutardes californiennes produisent des fleurs jaunes semblables.



Brassica rapa, rosette de feuilles vert clair lobées, tige portant des feuilles embrassantes et grappes de fleurs jaunes à quatre pétales

Matt Lavin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

La moutarde des champs se développe le plus souvent comme une annuelle de saison fraîche.

Elle commence par former une rosette de feuilles près du sol.

Les feuilles inférieures sont grandes, avec un lobe terminal élargi, plusieurs petits lobes latéraux et un bord irrégulier ou denté.

Le pétiole peut être bien visible et le limbe légèrement poilu.

Plus haut sur la tige se développent des feuilles plus petites qui embrassent la tige par leur base.

Au printemps apparaît une tige droite et ramifiée.

Chaque fleur possède quatre pétales jaune vif disposés en croix et six étamines.

La grappe florale est d'abord compacte, puis s'allonge.

Après la floraison, de longues siliques cylindriques se forment, souvent longues de plusieurs centimètres, avec un petit bec terminal visible.

À maturité, elles s'ouvrent en deux valves, ce qui aide à les distinguer des fruits secs du radis qui ne s'ouvrent pas de la même manière.

Chez le navet cultivé appartenant à la même espèce, la racine est fortement épaissie. La forme adventice des champs possède généralement une racine bien moins semblable à un gros légume.

Il ne faut donc pas identifier une plante sauvage comme un navet sur la seule ressemblance de ses feuilles.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Le California Invasive Plant Council décrit Brassica rapa comme une annuelle hivernale largement répandue dans l'État.

Elle est particulièrement visible sur les terrains perturbés, en bordure des champs, des pâturages et des routes, ainsi que près des jardins et des vignobles.

Dans la Vallée centrale, après un hiver pluvieux, certains secteurs peuvent se couvrir de fleurs jaunes.

La plante tolère le temps frais et les petites gelées.

Cependant, un champ entier de fleurs jaunes peut aussi être constitué de Brassica nigra, Hirschfeldia incana ou d'une autre moutarde.

Le Cal-IPC souligne également la facilité avec laquelle les formes cultivées et adventices de Brassica rapa peuvent se croiser.

Une détermination correcte doit donc reposer sur des caractères botaniques et pas uniquement sur l'habitat.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans la vallée de Sacramento, les jeunes feuilles apparaissent après les premières pluies abondantes d'automne et d'hiver, souvent de novembre à février.

Dans les jardins humides, une nouvelle génération peut poursuivre sa croissance plus longtemps.

Les feuilles les plus souples sont généralement celles qui se développent avant l'allongement des hampes florales.

De février à mai, des fleurs jaunes deviennent visibles.

Les siliques se forment ensuite, restent vertes quelque temps et se dessèchent vers la fin du printemps et au début de l'été.

Dans les régions plus fraîches de Californie, la saison peut être décalée de plusieurs semaines.

À la fin d'un été sec, on ne rencontre généralement plus de feuilles vertes sur les individus sauvages.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. C'est la principale partie recommandée.

L'espèce Brassica rapa comprend des formes cultivées feuillues que North Carolina State University Extension décrit expressément comme comestibles crues.

Les feuilles tendres de la forme sauvage des champs sont proches de celles de ces légumes par leur structure, mais généralement plus piquantes et plus grossières.

On les utilise en petite quantité, mélangées à d'autres plantes de salade.

L'identification de l'espèce et la propreté du lieu doivent être établies avant toute consommation.

Feuilles supérieures encore souples au début de la floraison. Elles apparaissent après la rosette basale mais deviennent rapidement dures.

On ne les recueille pas si l'espèce n'a pas été déterminée avec certitude.

Les pétales et les jeunes siliques servent ici à reconnaître la plante : la consommation crue attestée de certains cultivars ne doit pas être automatiquement étendue à toutes les populations sauvages ou à d'autres moutardes.

Les graines ne sont pas considérées comme une nourriture que l'on pourrait consommer librement en grandes quantités.

Brassica rapa contient, comme ses parentes, des composés soufrés. UC IPM avertit qu'une consommation régulière et importante de moutardes peut irriter la digestion.

Une petite portion de jeunes feuilles n'est pas équivalente à une alimentation quotidienne composée uniquement de moutarde.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Chez Brassica nigra, les siliques mûres sont courtes et souvent très proches de l'axe de l'inflorescence.

Chez Brassica rapa, elles sont normalement plus longues ; il faut également observer les feuilles et les fleurs.

Le radis Raphanus sativus peut avoir des fleurs crème ou rosées et possède des fruits de structure différente.

Les fleurs des autres Brassicacées jaunes se ressemblent fortement. Sans feuilles bien développées ni fruits, on ne peut pas toujours nommer correctement l'espèce.

Les peuplements jaunes voisins de champs traités ne conviennent pas à la récolte en raison d'herbicides éventuels et de sols contaminés.

Le goût « caractéristique de moutarde » ne constitue jamais une méthode sûre d'identification.

SOURCES

California Invasive Plant Council — Brassica rapa, répartition et croissance hivernale : https://www.cal-ipc.org/plants/profile/brassica-rapa-profile/ UC IPM — Mustards, espèces proches et limites des fortes portions : https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/mustards/ North Carolina State University Extension — groupe Rapifera de Brassica rapa, feuilles crues : https://plants.ces.ncsu.edu/plants/brassica-rapa-rapifera-group/ North Carolina State University Extension — groupe Chinensis de Brassica rapa, feuilles et tiges crues des cultivars : https://plants.ces.ncsu.edu/plants/brassica-rapa-chinensis-group/common-name/pak-choi/ USDA ID Tools — Brassica rapa, morphologie et dimensions des siliques : https://idtools.org/id/weed-tool/key/grapeseedkey/media/html/fact_sheets/Bra-rap.html

Cakile edentula — feuilles charnues et piquantes sur le sable du littoral

Cakile edentula

Sur une plage océanique, légèrement au-dessus de la ligne des vagues, de petites touffes vertes et charnues peuvent pousser directement dans le sable sec.



Cakile edentula, plante basse aux feuilles épaisses gris vert et fleurs blanches à rose pâle, avec fruits à deux segments sur le sable

Ixitixel · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Elles portent des fleurs pâles ou légèrement rosées, à quatre pétales, puis d'étonnants fruits articulés.

C'est Cakile edentula, la roquette de mer américaine, introduite sur la côte pacifique.

Ses jeunes feuilles et les extrémités souples de ses pousses ont un goût piquant et peuvent être consommées sans chauffage.



Cakile edentula, plante basse aux feuilles épaisses gris vert et fleurs blanches à rose pâle, avec fruits à deux segments sur le sable

John Tann from Sydney, Australia · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une herbe annuelle ramifiée, souvent haute de quinze à cinquante centimètres, parfois étalée sur le sable.

Les tiges sont relativement épaisses et charnues.

Les feuilles sont alternes, succulentes, oblongues ou lobées, à bord généralement peu denté ou presque entier, de couleur vert clair à vert glauque.

Les petites fleurs sont blanches, rose pâle ou légèrement lilas. Chacune possède quatre pétales et les fleurs sont réunies en grappes courtes et assez lâches.

Après la floraison se forme une silique courte composée de deux segments. La partie supérieure se détache au moment de la maturation.

Le fruit présente une extrémité plutôt émoussée.

C'est notamment la structure du fruit qui permet de distinguer les espèces du genre Cakile.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Cakile edentula parmi les plantes non indigènes de Californie présentes sur les plages maritimes et dans les communautés de dunes sableuses.

On l'observe sur certains tronçons du littoral nord et central.

Sa répartition n'est pas continue, et de nombreuses plages sableuses sont occupées par l'espèce européenne proche, Cakile maritima.

Il n'existe pas de populations naturelles de cette plante des plages océaniques dans la Sacramento Valley ni dans les contreforts.

Les plantes poussant dans un sable pollué par les vagues, près de grandes concentrations d'oiseaux ou d'animaux, ne doivent pas être cueillies pour une consommation crue.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

La période saisonnière précise n'est pas établie dans la description retenue pour cette espèce.

Les parties mentionnées comme nourriture sans chauffage sont les feuilles encore jeunes et les extrémités tendres des pousses ; leur disponibilité doit donc être appréciée sur l'état de croissance de chaque plante correctement déterminée, sans supposer un mois de récolte particulier.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles et extrémités tendres des tiges. Plants For A Future confirme expressément ces deux parties comme consommables crues chez Cakile edentula.

Les jeunes feuilles sont utilisées dans les salades et leur goût est comparé à celui du raifort.

On peut les couper finement et en ajouter une petite quantité à une verdure plus douce.

Le sel et l'intensité de la saveur varient selon l'endroit et l'âge de la plante.

La racine est décrite dans les sources après séchage et mouture pour la fabrication de pains nécessitant une cuisson : elle ne figure donc pas dans une alimentation sans feu.

Les fruits mûrs et les graines ne sont pas non plus présentés comme parties crues confirmées dans cette fiche.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

La roquette de mer européenne, Cakile maritima, fait l'objet d'une autre fiche.

Ses feuilles sont souvent plus nettement lobées, et la forme ainsi que les dimensions des segments du fruit mûr diffèrent de ceux de l'espèce américaine.

L'apparence des feuilles varie fortement entre individus. Une identification fiable doit donc s'appuyer sur le fruit mûr et sur une clé botanique.

D'autres Brassicacées des plages possèdent des fleurs blanches à quatre pétales, mais ne forment pas ces fruits articulés caractéristiques.

On ne prélève pas de végétation dans les dunes protégées où sa destruction est interdite.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1232
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Cakile+edentula
- https://www.calflora.org/species/sci-C.html

Cakile maritima — feuilles poivrées et jeunes fruits des plages sableuses

Cakile maritima

Sur certaines plages de Californie, au-dessus de la ligne des marées ordinaires, une herbe verte et étalée pousse parfois parmi les grains de sable, avec des feuilles charnues.



Cakile maritima, plante basse des dunes à feuilles charnues lobées, petites fleurs pâles à quatre pétales et fruits à deux segments

Carsten Niehaus (Lumbar) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Entre ces feuilles s'ouvrent de petites fleurs pâles à quatre pétales, puis apparaissent des fruits succulents inhabituels, divisés en deux parties.

C'est Cakile maritima, la roquette de mer européenne, une espèce introduite des dunes littorales.

Ses feuilles tendres, ses boutons et ses fruits verts sont connus comme aliments crus au goût poivré.



Cakile maritima, plante basse des dunes à feuilles charnues lobées, petites fleurs pâles à quatre pétales et fruits à deux segments

Janke · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

Mais le sable des plages, le vent salé et les règles de protection de la nature exigent autant d'attention que l'identification de l'espèce.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une herbe annuelle dont les tiges basses se ramifient, rampent sur le sable ou se redressent légèrement.

Ses feuilles sont épaisses, succulentes, d'un vert glauque, avec de grandes dents irrégulières ou des lobes profonds. Les feuilles basses sont généralement plus grandes que celles du haut.

Il ne s'agit pas d'une moutarde des champs à feuilles minces : leur structure dense aide la plante à résister aux embruns salés et à la sécheresse.

Les petites fleurs poussent à l'extrémité des rameaux ; chacune possède quatre pétales blanchâtres, rosés ou lilas très clair.

Après la floraison apparaît un fruit particulier, constitué de deux segments : la partie inférieure reste fixée sur la plante, tandis que la partie supérieure se casse plus facilement et peut être transportée par l'eau.

À maturité, les fruits deviennent durs et liégeux.

Pour identifier l'espèce, il est important d'examiner à la fois les feuilles et la structure à deux parties du fruit mûr.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora situe Cakile maritima sur une grande partie du littoral californien, notamment dans les comtés de San Diego, Los Angeles, Santa Barbara, Monterey, San Mateo et Marin.

Elle vit sur les plages sableuses, dans les dunes et sur les terrains côtiers perturbés.

Elle ne fait pas partie de la végétation naturelle de la vallée de Sacramento : il serait atypique de la rencontrer dans une forêt alluviale privée d'embruns salés.

Dans certaines communautés littorales, cette plante introduite concurrence les autres espèces de la plage.

L'existence d'une grande tache verte dans le sable ne signifie pas pour autant que la récolte est autorisée : dans les dunes restaurées, il est souvent interdit de quitter le sentier.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après les pluies saisonnières du littoral, de nouvelles plantes émergent des graines.

Par temps frais, elles produisent les feuilles charnues les plus tendres.

La floraison peut commencer au printemps et se prolonger pendant l'été ; son calendrier dépend des brouillards, de l'humidité du sable et de la température.

Après la floraison, de petits fruits verts articulés apparaissent progressivement.

Tant qu'ils sont petits et souples, leur texture diffère nettement de celle des fruits secs et liégeux de fin de saison.

En été, sur les dunes ouvertes et sèches, certaines plantes peuvent avoir terminé leur cycle, tandis que d'autres continuent de fleurir sur un sable plus humide.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Feuilles très jeunes. Plants For A Future confirme la consommation crue de Cakile maritima et signale sa saveur franchement amère et piquante.

On en ajoute de petites quantités à des salades au goût plus doux ; une grande feuille charnue et mûre peut être trop forte.

Pousses tendres, boutons floraux et petits fruits verts encore souples. La source propre à l'espèce inclut aussi ces parties parmi les aliments crus.

Leur goût est poivré et légèrement salé.

Ce sont de petites additions de saison, non des légumes à manger en grandes portions.

Avec le temps, la tige devient grossière et le fruit durcit : il ne convient alors plus à cet usage.

Les graines et les racines ne sont pas recommandées séparément comme aliments crus. Parmi les plantes littorales apparentées, les techniques de préparation peuvent différer selon les parties employées.

On ne récolte rien dans le sable contaminé par des déchets, des hydrocarbures ou des eaux usées.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Sur la côte pacifique se rencontre aussi Cakile edentula, la roquette de mer américaine, dont les feuilles et les fruits diffèrent.

Une seule feuille verte charnue permet difficilement de séparer ces deux espèces. Il faut attendre les fleurs et surtout les fruits caractéristiques à deux segments.

Les jeunes pousses d'autres Brassicacées côtières et de plantes succulentes peuvent également se ressembler.

On ne goûte pas une plante de plage pour l'identifier : ni la salinité de l'air ni le goût poivré ne constituent une clé botanique.

Dans de nombreuses dunes, la cueillette et le déplacement du sable sont interdits ; dans ces endroits, on se contente d'observer et de photographier la plante.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1233
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=1233
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=cakile+maritima

Calandrinia menziesii — verdure printanière, fleurs roses et graines minuscules

Calandrinia ciliata

À la fin de l'hiver et au début du printemps, de petites plantes aux feuilles fines et charnues apparaissent dans les prairies ensoleillées de la vallée de Sacramento. Puis s'ouvrent au-dessus d'elles des fleurs rose vif, parfois rouge framboise. C'est la calandrinie, appelée redmaids en Californie. Ses jeunes feuilles étaient mangées fraîches, tandis que ses minuscules graines foncées peuvent aussi être consommées sans chauffage.



Calandrinia menziesii, petite annuelle aux feuilles étroites charnues, fleurs rose vif à cinq pétales et capsules à fines graines noires

Joe Decruyenaere (pixeltoo) · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une petite plante annuelle, généralement haute de dix à trente centimètres. Plusieurs tiges minces, vertes ou rougeâtres, partent d'une même base. Certaines pousses restent couchées près de la terre, d'autres se redressent. Au début de la saison, la plante ressemble parfois à une petite rosette de feuilles étroites et succulentes.

Les feuilles sont simples, alternes et plutôt étroites, de forme linéaire à oblancéolée. Elles mesurent environ deux à huit centimètres. Leur tissu est légèrement charnu, leur surface lisse ; quelques fins poils peuvent apparaître sur leurs bords. Chaque feuille se rétrécit à sa base, comme pour former un pétiole très court.

La fleur est relativement grande par rapport à cette petite plante. Elle possède généralement cinq pétales arrondis rose rouge, parfois d'un rose framboise intense, et un cœur clair avec des étamines.



Calandrinia menziesii, petite annuelle aux feuilles étroites charnues, fleurs rose vif à cinq pétales et capsules à fines graines noires

Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

Les fleurs s'ouvrent davantage par bonne lumière. Le matin ou par temps couvert, elles peuvent rester fermées.

Après la floraison, une petite capsule allongée se forme. Elle contient de nombreuses graines noires, brillantes, extrêmement petites, généralement d'environ un à deux millimètres. À maturité, la capsule s'ouvre et les graines tombent facilement. Un individu dont la floraison est terminée ne porte donc pas nécessairement encore ses graines.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

L'espèce est indigène de Californie et d'autres régions de l'ouest de l'Amérique du Nord. Dans l'État, elle pousse dans les prairies ouvertes, les chênaies claires des contreforts, certains champs, jardins, vignobles et terrains où l'humidité hivernale persiste.

UC IPM souligne particulièrement son abondance dans la vallée de Sacramento et dans la partie nord de celle de San Joaquin. Autour de Sacramento, on peut l'observer dans des prairies ouvertes après les pluies d'hiver.

Elle est beaucoup moins caractéristique des déserts les plus secs et des hauts versants orientaux de la Sierra Nevada.

Son nom scientifique présente une particularité importante. Les anciens travaux ethnobotaniques et guides mentionnent souvent Calandrinia ciliata. La flore californienne Jepson utilise le nom Calandrinia menziesii. Dans les sources californiennes citées ici, ces deux noms désignent la même espèce alimentaire.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les premières feuilles et tiges jeunes poussent pendant la période humide et fraîche, de l'hiver au début du printemps.

Dans les basses terres de Californie, la verdure tendre peut être disponible approximativement de janvier à avril. Les dates exactes dépendent fortement des pluies.

Les fleurs apparaissent normalement de février à mai. Dans les contreforts frais, leur floraison peut être plus tardive qu'en plaine bien exposée.

Les capsules se forment après les fleurs. Les petites graines mûrissent au printemps et au début de l'été, mais pas toutes à la fois.

Lorsque la chaleur s'installe durablement et que le sol sèche, les parties aériennes meurent rapidement. Contrairement à un arbuste sempervirent, cette calandrinie ne fournit pas de verdure fraîche toute l'année.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles et pousses tendres. Elles étaient consommées crues. Le guide USDA NRCS consacré aux redmaids reprend un témoignage précis de Sparkman datant de 1908 : les Luiseño mangeaient la jeune verdure fraîche et tendre.

Il s'agit bien d'une utilisation sans cuisson, distincte des préparations de graines chauffées décrites dans d'autres témoignages.

La saveur est légèrement piquante, rappelant la roquette. Cette courte saison de verdure commence longtemps avant la maturation des graines.

Graines noires mûres. Elles sont très petites, mais riches en huile. Plants For A Future indique séparément que les graines de cette espèce peuvent se manger crues ou être moulues.

Pour les conserver, on les détache des capsules sèches et on les débarrasse des résidus végétaux. Les sources historiques californiennes décrivent aussi d'autres préparations, mais nous retenons uniquement celles qui n'exigent pas de chauffage.

Modération nécessaire. USDA NRCS précise que la verdure contient de l'acide oxalique, comme l'épinard, et doit être consommée avec modération. Dans un régime sans feu, il n'est pas question de diminuer les oxalates par ébullition : cette plante ne convient pas aux grosses portions.

Les fleurs aident à la reconnaître, mais elles ne sont pas présentées comme aliment cru faute d'attestation spécifique suffisamment solide.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

On reconnaît la calandrinie par l'association de feuilles étroites légèrement charnues, de cinq pétales rose rouge et d'une petite capsule contenant des graines noires luisantes.

Chez plusieurs Clarkia, les fleurs portent quatre pétales et non cinq. Les géraniums du genre Geranium ont généralement des feuilles plus découpées et des fruits allongés en forme de bec.

Une jeune plante dépourvue de fleurs et de graines ne doit pas être identifiée à partir de la seule couleur rougeâtre de sa tige.

La flore californienne actuelle emploie en général Calandrinia menziesii, tandis que les sources anciennes et UC IPM conservent parfois Calandrinia ciliata. Il s'agit du même redmaids californien dans les références concernées, mais les photos d'une autre espèce de Calandrinia ne conviendraient pas.

Feuilles charnues étroites, fleur rose à cinq pétales et capsule à graines foncées doivent être examinées ensemble.

SOURCES

- UC IPM, Redmaids, répartition et saison : https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/redmaids/
- Calflora, Calandrinia menziesii, nom actuel : https://www.calflora.org/app/taxon?crn=13205
- USDA NRCS, Fringed Redmaids Plant Guide, Luiseño et graines : https://plants.usda.gov/DocumentLibrary/plantguide/pdf/cs_caci2.pdf
- Plants For A Future, Calandrinia ciliata, feuilles, pousses et graines crues : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Calandrinia+ciliata
- UC Irvine Natural History, Calandrinia ciliata, fleurs et graines : https://nathistoc.bio.uci.edu/Plants%20of%20Upper%20Newport%20Bay%20(Robert%20De%20Ruff)/Portulacaceae/Calandrinia%20ciliata.htm

Calendula arvensis — petites fleurs dorées et jeunes feuilles épicées

Calendula arvensis

Après les pluies, une herbe assez basse et ramifiée peut apparaître sur un versant herbeux, avec des feuilles douces et allongées.



Calendula arvensis, petite plante ramifiée aux feuilles allongées, capitules jaune doré et akènes courbés en faucilles
Nick Savvopoulos · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Au printemps, de petits capitules jaune doré s'ouvrent au-dessus d'elles, évoquant de minuscules soucis de jardin.

C'est Calendula arvensis, le souci des champs, une espèce méditerranéenne naturalisée localement en Californie.

Ses jeunes feuilles et ses pousses très tendres sont attestées comme nourriture sans feu. Il ne faut cependant pas en déduire que les capitules entiers seraient nécessairement consommables crus : leur utilisation décrite par la source est différente.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette herbe annuelle atteint généralement dix à trente centimètres, parfois davantage dans un sol fertile.

Les tiges vertes se ramifient ; elles peuvent être légèrement duveteuses et collantes.

Les feuilles sont alternes, étroitement oblongues à lancéolées, avec un bord entier ou faiblement denté. Leur surface peut porter de petits poils.

Aux extrémités des rameaux se développent des capitules normalement larges de deux à quatre centimètres.

Ils comportent de petites fleurs ligulées d'un jaune vif ou jaune orangé en périphérie et des fleurs tubulées plus petites au centre.

Après la floraison se forment des akènes de plusieurs formes. Certains sont fortement incurvés, comme de minuscules faucilles ou griffes.

La plante possède une odeur herbacée perceptible.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Calendula arvensis comme une plante non indigène et recense plusieurs centaines d'observations californiennes.

On la rencontre surtout dans les comtés côtiers et centraux, sur les prairies perturbées, près des anciennes plantations, dans les prés et le long des routes.

Des observations ponctuelles sont possibles dans la Sacramento Valley, mais cette fleur ne doit pas être considérée comme une marguerite jaune indigène et omniprésente.

Elle se disperse facilement avec la terre déplacée. Les plantes des accotements et des pelouses traitées ne doivent toutefois pas être recueillies pour manger.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après les pluies d'automne et d'hiver, de nouvelles petites feuilles souples apparaissent.

Dans les basses terres, l'hiver et le printemps sont les meilleures périodes pour cette verdure tendre ; dans les endroits frais, la croissance peut se prolonger jusqu'au début de l'été.

La floraison commence parfois dès le début du printemps et peut se poursuivre pendant l'été, voire reprendre en automne si l'humidité est suffisante.

Lorsque de nombreux akènes secs et recourbés se forment, les pousses deviennent plus grossières.

Pour l'alimentation crue, on recherche la jeune croissance fraîche, et non les feuilles flétries d'une ancienne hampe florale.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles et pousses très tendres. Plants For A Future confirme expressément leur consommation crue.

Elles sont légèrement épicées, parfois amères. Il est donc plus agréable de couper finement quelques jeunes feuilles pour les mélanger à une salade froide.

Les extrémités très souples des pousses conviennent mieux que les vieilles tiges.

Les capitules sont décrits par Plants For A Future comme conservés au vinaigre. Cette indication ne confirme pas automatiquement une consommation crue des capitules entiers ; ceux-ci sont donc exclus de la liste retenue.

Il ne faut pas non plus reporter sur le souci des champs toutes les utilisations alimentaires de Calendula officinalis, l'espèce des jardins présentée séparément.

Les racines et les graines ne sont pas utilisées comme aliments crus dans cette fiche.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Calendula officinalis possède des capitules sensiblement plus grands, généralement avec davantage de fleurs ligulées décoratives. Le souci des champs reste plus bas et porte de nombreux petits capitules.

Certaines Astéracées indigènes ont des fleurs dorées assez semblables, mais leurs feuilles, fruits et inflorescences présentent d'autres caractères.

Les akènes fortement courbés et de formes inhabituelles, ainsi que le feuillage souple, sont particulièrement utiles pour distinguer cette espèce.

La couleur jaune d'un capitule ne prouve rien quant à sa comestibilité : certaines Astéracées peuvent déclencher des réactions allergiques ou irritantes.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1252
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Calendula_arvensis
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Calendula_arvensis_image.JPG

Calendula officinalis — pétales orangés frais à la lisière des jardins

Calendula officinalis

En hiver et au printemps, près des maisons et des vieux jardins, on peut remarquer de petites plantes vertes portant de larges fleurs orange ou jaunes.



Calendula officinalis, grande fleur en capitule orange à nombreuses fleurs ligulées et feuilles simples oblongues
Kmtextor · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

On les appelle souvent soucis des jardins. Dans un endroit ensoleillé, cette plante fleurit longtemps et peut parfois se ressemer au-delà des massifs où elle avait été plantée.

Ses fleurs ligulées vivement colorées se mangent fraîches : elles donnent aux plats froids une couleur agréable et une légère amertume épicée.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une herbe annuelle mesurant généralement vingt à soixante centimètres.



Calendula officinalis, grande fleur en capitule orange à nombreuses fleurs ligulées et feuilles simples oblongues
WWELNUR · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Les tiges sont ramifiées, parfois légèrement collantes ou pubescentes.

Les feuilles sont simples, alternes, oblongues à lancéolées, douces, à bord entier ou presque imperceptiblement denté.

À la base, elles se rétrécissent souvent en un pétiole court ; plus haut, elles sont presque sessiles.

Le capitule est grand, habituellement de quatre à sept centimètres de diamètre, parfois davantage chez les cultivars ornementaux.

Il possède de nombreuses fleurs ligulées orange ou jaunes en périphérie et des fleurs tubulées au centre.

Les akènes mûrs présentent des formes inhabituelles, recourbées, parfois presque crochues, évoquant de petites griffes.

Cette forme caractéristique est à l'origine du nom courant traditionnel de la plante en russe, qui fait référence aux ongles.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calendula officinalis n'est pas indigène de Californie.

Calflora enregistre quelques plantes échappées des cultures, mais l'espèce se rencontre principalement dans les jardins et autour des habitations ; les observations naturalisées demeurent relativement peu nombreuses.

Dans la vallée de Sacramento, elle pousse surtout avec assez d'humidité pendant la saison fraîche. Les fortes chaleurs estivales peuvent mettre fin à sa floraison.

Dans les plates-bandes, les pelouses et les espaces résidentiels, une plante ne peut pas être considérée comme une nourriture sauvage sûre sans connaître les traitements chimiques appliqués ni disposer de l'autorisation du propriétaire.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Pendant un hiver doux, le souci peut fleurir après les pluies d'automne, surtout dans les plantations entretenues.

La principale floraison survient généralement au printemps frais.

Dans les régions aux étés doux, les capitules peuvent se succéder beaucoup plus longtemps. Après une période de grande chaleur, une nouvelle floraison automnale est parfois possible.

Pour manger, on choisit des capitules frais, qui viennent de s'ouvrir, et non des fleurs fanées ou abîmées par les insectes.

Chaque capitule conserve sa fraîcheur pendant une durée relativement courte.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fleurs ligulées du capitule. Les UC Master Gardeners du comté de Sacramento confirment directement que les pétales de souci se consomment en salade.

On détache les fleurs ligulées jaunes ou orange sur le pourtour du capitule et on les utilise crues, en petite quantité avec une verdure fraîche.

Leur saveur est légèrement amère et épicée.

Jeunes feuilles. La même référence indique également leur consommation crue ou après cuisson, tout en avertissant de leur amertume.

Pour une alimentation froide, seules quelques jeunes feuilles encore tendres conviennent.

Les grosses tiges, les racines et les akènes mûrs ne sont pas intégrés à cette alimentation.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le souci officinal peut être confondu avec les œillets d'Inde ornementaux, Tagetes, dont le feuillage est fréquemment composé, penné et profondément découpé, avec une odeur forte différente.

Certaines Astéracées indigènes aux fleurs jaunes possèdent des capitules plus petits et des feuilles plus étroites.

Calendula officinalis se distingue par ses feuilles entières oblongues, ses grands capitules orange et ses akènes mûrs très recourbés.

Il ne faut pas ramasser les fleurs d'une plante ornementale inconnue. Certaines espèces peuvent irriter la peau ou le système digestif, et les plantations de jardin peuvent être traitées aux pesticides.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1253
- https://www.ucanr.edu/site/uc-master-gardeners-sacramento-county/grow-herbs

- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Calendula_flower_orange-yellow.jpg

Capsella bursa-pastoris — feuilles poivrées et fruits verts en cœur

Capsella bursa-pastoris

Au printemps, sur un terrain ouvert entre les cultures, de fines tiges peuvent porter une succession de minuscules cœurs verts. Plus bas, presque à même la terre, s'étale une rosette de feuilles découpées.



Capsella bursa-pastoris, rosette de feuilles découpées et tiges fines avec petites fleurs blanches et fruits triangulaires en cœur

Eike Wulfmeyer · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

La bourse-à-pasteur est l'une des annuelles les plus familières des terrains perturbés de Californie. Ses jeunes feuilles et ses pousses fleuries possèdent une légère saveur poivrée, tandis que ses petits fruits caractéristiques permettent de reconnaître l'espèce avec bien plus de certitude qu'une rosette isolée.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une petite annuelle de la famille des Brassicacées, généralement haute de quinze à cinquante centimètres, parfois davantage si l'humidité est suffisante.

Au début, la plante forme une rosette aplatie. Les feuilles allongées vont d'une forme presque entière et dentée à une forme profondément découpée en lobes latéraux.



Capsella bursa-pastoris, rosette de feuilles découpées et tiges fines avec petites fleurs blanches et fruits triangulaires en cœur

Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Le feuillage vert peut présenter de petits poils. Le degré de découpe varie beaucoup d'un individu à l'autre, et même entre les feuilles d'une seule rosette.

Au début de la floraison, une tige fine et dressée apparaît au centre ; elle peut se ramifier. Elle porte quelques feuilles plus petites et étroites, dont la base embrasse partiellement la tige.

Les fleurs sont minuscules, chacune avec quatre pétales blancs. Elles se regroupent en une grappe lâche près du sommet.

Sous elles, sur de fins pédicelles distincts, se développent progressivement des fruits plats et triangulaires, avec une échancrure près du bord supérieur. Leur silhouette rappelle un cœur ou une petite bourse.

Chaque fruit contient de nombreuses graines extrêmement petites.

La racine est pivotante, mais les parties alimentaires principales décrites ici se trouvent au-dessus du sol.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

La bourse-à-pasteur est originaire d'Eurasie. Elle est aujourd'hui commune dans une grande partie de la Californie, y compris la Vallée centrale.

UC IPM la signale dans les terres agricoles, les jardins, les vignobles, les pépinières, les pelouses et d'autres habitats perturbés, jusqu'à environ 2 300 mètres d'altitude.

Calflora recense des observations dans les comtés de Sacramento, Yolo, Placer et bien d'autres.

Elle est particulièrement visible durant les mois frais et humides, lorsque les terres ouvertes ne sont pas encore sèches.

Sur le littoral frais, elle peut être présente presque toute l'année ; dans l'intérieur sec, la verdure estivale disparaît souvent.

Le caractère commun de l'espèce ne rend pas nécessairement le lieu de récolte sûr : un champ peut avoir été traité avec des produits de protection des cultures.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Novembre à février. Après les pluies d'automne, de nouvelles rosettes se développent. Les jeunes feuilles les plus tendres sont généralement disponibles avant la floraison massive. Leur apparition dépend des pluies de l'année.

Février à avril. Dans la vallée de Sacramento, c'est la période indicative de croissance active, de petites fleurs blanches et de pousses fleuries fraîches. Dans les endroits doux, la floraison peut débuter plus tôt.

Mars à juin. Les tiges portent encore des petits fruits verts aplatis. Ils jaunissent ensuite et s'ouvrent. Sur le littoral frais et en altitude, le calendrier est décalé ; de nouvelles générations peuvent pousser sur des sols arrosés.

Pendant les fortes chaleurs de l'été dans la Vallée centrale, la présence de verdure active est beaucoup moins fiable.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Lorsqu'une rosette se développe et que son feuillage est souple, les feuilles peuvent être ajoutées crues aux salades.

Leur goût est légèrement piquant, rappelant une moutarde douce. Avec l'âge, les feuilles deviennent plus coriaces et leur saveur plus marquée.

Pousses fleuries. Les extrémités tendres des hampes florales et les minuscules fleurs sont également décrites comme consommables crues. On les utilise fraîches, en petite quantité, avec les jeunes feuilles.

Jeunes fruits et graines. Les petites silicules vertes en forme de cœur ont une saveur poivrée. UC IPM mentionne directement leur usage comme complément des salades.

North Carolina State Extension confirme également la comestibilité des graines, mais elles ne sont retenues ici que comme petite épice, et non comme aliment principal.

La racine apparaît dans certaines références alimentaires distinctes, sans précision suffisante pour en faire ici une recommandation pratique. Nous ne l'utilisons donc pas.

Une consommation modérée est importante. UC IPM avertit que les feuilles et les graines de bourse-à-pasteur contiennent des glucosinolates susceptibles d'irriter la digestion à forte dose.

La plante ne convient pas comme substitut volumineux et quotidien à la salade.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

La rosette d'une jeune bourse-à-pasteur sans hampe florale peut ressembler à celle d'un pissenlit ou à d'autres Brassicacées.

Il vaut mieux attendre que tous les caractères d'identification soient visibles.

Cardamine hirsuta possède des feuilles constituées de petits folioles arrondis et produit des siliques longues et étroites plutôt que des fruits en cœur.

Thlaspi arvense, le tabouret des champs, a des fruits presque ronds et largement ailés, semblables à de petites monnaies ; ceux de Capsella sont triangulaires et échancrés.

Les minuscules fleurs blanches ne permettent pas à elles seules de différencier l'espèce.

La verdure des champs traités, des accotements contaminés ou des lieux de ruissellement ne doit pas être considérée comme nourriture.

La propreté du lieu et l'identification botanique exacte sont aussi importantes que la date de récolte.

SOURCES

University of California IPM, Shepherd's-purse — répartition, morphologie, fruits et glucosinolates : https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/shepherds-purse/ North Carolina State University Extension, Capsella bursa-pastoris — feuilles, pousses fleuries et graines : https://plants.ces.ncsu.edu/plants/capsella-bursa-pastoris/common-name/shepherds-purse/ Calflora, Capsella bursa-pastoris — comtés de Californie : https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=1472 Cornell University, Shepherd's-purse — identification des rosettes et fruits : https://cals.cornell.edu/weed-science/weed-profiles/shepherds-purse

Cardamine californica — fleurs blanches et feuilles poivrées des chênaies

Cardamine californica

Au début du printemps, sur un versant ombragé parmi les feuilles mortes de chênes, de petites fleurs blanches ou légèrement rosées s'ouvrent, chacune portant quatre pétales.



Cardamine californica, petite vivace à fleurs blanches ou rose pâle à quatre pétales et feuilles caulinaires divisées
Eugene Zelenko · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Sous elles se distinguent des tiges minces et de douces feuilles vertes. C'est la cardamine de Californie, connue également en anglais sous le nom milkmaids.

Ses jeunes feuilles sont consommables, même si leur saveur est franchement poivrée et parfois amère.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une vivace qui entre en repos pendant l'été et atteint généralement quinze à quarante centimètres.



Cardamine californica, petite vivace à fleurs blanches ou rose pâle à quatre pétales et feuilles caulinaires divisées
Joe Decruyenaere (pixeltoo) · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Elle pousse à partir d'un petit rhizome souterrain. Les premières feuilles basales sont arrondies ou cordiformes et restent souvent proches du sol.

Plus tard s'élève une hampe florale accompagnée d'une ou plusieurs feuilles caulinaires composées, divisées en trois à cinq lobes ovales ou étroits.

Les fleurs forment une grappe lâche. Chacune possède quatre pétales blancs, rose très pâle ou roses, longs d'environ un centimètre, ainsi que des sépales plus courts.

Après la floraison, des siliques longues et étroites se forment. En séchant, elles s'ouvrent et projettent les graines.

Les feuilles sont lisses, souples et dépourvues d'épines.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora rapporte des milliers d'observations de Cardamine californica en Californie.

Cette espèce indigène fréquente les chênaies ombragées, les forêts sempervirentes mixtes, les versants humides, les sous-bois de séquoias côtiers et les lisières forestières.

Elle est signalée dans les comtés de Placer et d'El Dorado. Elle est beaucoup moins fréquente dans la partie basse, chaude et ouverte de la vallée de Sacramento.

Elle devient particulièrement visible après les pluies d'hiver, lorsque la terre reste fraîche et humide.

Il ne faut pas arracher les rhizomes en recueillant des feuilles : cela empêcherait la petite colonie vivace de repousser.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les feuilles apparaissent à la fin de l'automne ou en hiver, après les pluies.

En Californie, la floraison se déroule principalement de janvier à mai, plus tard dans les régions froides.

Pour l'alimentation, les feuilles sont préférables avant l'ouverture de toutes les fleurs, tant qu'elles sont encore tendres.

Après la formation des siliques et avec l'arrivée de la sécheresse estivale, la partie aérienne disparaît normalement jusqu'à l'hiver suivant.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. University of California Agriculture and Natural Resources les présente directement comme comestibles, décrivant une saveur assez amère, semblable à celle du raifort.

Elles sont donc à consommer en petite quantité, finement coupées et mélangées à d'autres feuilles froides. De grandes portions n'ont guère d'intérêt.

Petits tubercules souterrains. Une publication botanique spécialisée de la North American Rock Garden Society décrit séparément leur consommation crue en salade.

Ils sont minuscules et les déterrer détruit une partie de la plante vivace. En pratique, il est donc préférable de s'en tenir aux feuilles et de laisser les structures souterraines intactes.

Pour les fleurs et les siliques mûres, les sources consultées ne donnent pas de confirmation spécifique suffisamment nette d'un usage cru ; elles ne figurent donc pas parmi les aliments proposés.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Cardamine hirsuta et Cardamine oligosperma, présentées ailleurs dans cet atlas, ressemblent davantage à de petites Brassicacées annuelles, avec une autre rosette et de nombreux folioles distincts.

La cardamine de Californie forme des groupes de plantes vivaces saisonnières, portant des fleurs blanc rosé plus grandes et des feuilles caulinaires nettement divisées.

D'autres plantes du début du printemps possèdent quatre pétales semblables, mais ne produisent pas les longues siliques caractéristiques.

On ne doit jamais goûter une verdure inconnue pour l'identifier à partir de sa saveur poivrée.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1479
- https://ucanr.edu/blog/coastal-gardener/article/cardamine-edible-not-so-tasty
- https://www.nargs.org/sites/default/files/free-rgq-downloads/VOL_62_NO_3.pdf

Cardamine flexuosa — feuilles piquantes des endroits humides et ombragés

Cardamine flexuosa

Sur une terre meuble et mouillée, sous des arbres ombragés, une petite rosette de feuilles tendres et divisées peut apparaître.



Cardamine flexuosa, petite plante à feuilles composées arrondies, tige légèrement sinueuse, fleurs blanches et siliques fines

Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Plus tard se développe une tige fine portant de minuscules fleurs blanches. En regardant de près, on distingue de longues siliques étroites et une hampe florale légèrement sinueuse.

C'est la cardamine flexueuse, une Brassicacée rare en Californie, dont les jeunes feuilles sont documentées comme consommables crues.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette herbe annuelle, parfois bisannuelle, atteint généralement dix à quarante centimètres.



Cardamine flexuosa, petite plante à feuilles composées arrondies, tige légèrement sinueuse, fleurs blanches et siliques fines

Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Elle possède une tige relativement mince et souple, accompagnée d'une rosette basale.

Les feuilles sont pennatiséquées : de petits lobes arrondis ou ovales se répartissent de chaque côté de la nervure centrale, le lobe terminal étant souvent nettement plus grand.

Sur les pousses, les feuilles deviennent plus petites et plus espacées.

La tige peut être légèrement sinueuse ; quelques poils clairsemés sont parfois visibles.

Les fleurs sont petites, avec quatre pétales blancs en croix et des étamines jaunâtres.

Les fruits sont des siliques allongées et étroites, dirigées vers le haut ou légèrement de côté.

À maturité, les valves des siliques peuvent s'ouvrir brusquement et disperser les graines.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

L'espèce est largement répandue en Eurasie. En Californie, elle est considérée comme introduite et se rencontre nettement moins souvent, d'après les observations botaniques, que Cardamine hirsuta.

Elle pousse dans les lieux frais et humides, près des vallées fluviales, dans des jardins urbains arrosés et sur les lisières forestières perturbées.

L'appeler une verdure de salade californienne ordinaire serait donc trompeur.

La propreté du site est essentielle : l'eau descendant des routes, des jardins ou des pâturages peut apporter des polluants sur les feuilles proches du sol.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les jeunes rosettes apparaissent surtout après les pluies d'hiver, lorsque le sol humide reste frais.

Dans les basses terres, le jeune feuillage tendre peut être présent en hiver et au début du printemps.

Plus tard se développent les hampes florales fines ; les petites fleurs blanches s'ouvrent, puis les siliques s'allongent.

Dans les endroits frais et ombragés, la période de végétation peut durer davantage que dans une plaine ouverte et sèche.

Les feuilles les plus agréables pour une consommation crue sont jeunes, avant que la pousse ne s'allonge et ne devienne coriace.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future indique que les feuilles de Cardamine flexuosa peuvent être consommées crues.

Leur goût est typiquement moutardé, légèrement poivré ; quelques jeunes folioles conviennent pour accompagner d'autres verdures fraîches.

Les tiges flétries ou devenues grossières ne sont pas retenues comme nourriture.

Même si certaines références évoquent les racines et d'autres parties, l'alimentation pratique dans les milieux sauvages californiens se limite ici aux jeunes feuilles.

On ne recueille la verdure que sur un terrain propre, non inondé par des eaux usées.

Un lavage soigneux ne transforme pas automatiquement en aliment sûr les plantes provenant d'une eau polluée.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Cardamine hirsuta forme généralement une petite rosette et projette facilement ses graines hors des siliques.

Cardamine oligosperma possède aussi des feuilles pennées, mais s'en distingue par la forme des lobes, l'emplacement des poils et les proportions des fleurs et des fruits.

D'autres petites crucifères peuvent porter des fleurs blanches semblables.

Pour déterminer l'espèce, il faut observer la disposition des feuilles sur la tige, les fruits et les poils.

L'identification par la saveur moutardée est dangereuse et ne remplace pas l'examen botanique.

En l'absence de fleurs blanches et de siliques arrivées à maturité, l'identification spécifique peut être impossible.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8509
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Cardamine+flexuosa
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cardamine_flexuosa_sl8.jpg

Cardamine hirsuta — feuilles poivrées et petites fleurs blanches d'hiver

Cardamine hirsuta

Lorsque les pluies d'hiver rendent de nouveau les jardins californiens humides, de petites rosettes de feuilles apparaissent sur les terres meubles et au bord des sentiers.



Cardamine hirsuta, petite rosette de folioles rondes avec fleurs blanches à quatre pétales et longues siliques dressées
SB Johnny · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

De leur centre s'élèvent de fines hampes florales portant de minuscules fleurs blanches.

C'est Cardamine hirsuta, la cardamine hirsute, une petite Brassicacée dont les jeunes feuilles possèdent une saveur doucement poivrée.

Même chez une plante adulte, l'essentiel du feuillage reste près du sol.



Cardamine hirsuta, petite rosette de folioles rondes avec fleurs blanches à quatre pétales et longues siliques dressées
Christian Hummert (Ixitixel) · CC BY 2.5 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

La cardamine hirsute est une herbe annuelle, généralement haute d'environ huit à vingt-cinq centimètres.

À sa base se trouve une rosette de feuilles composées. Chaque feuille comporte plusieurs paires de petits folioles arrondis ou réniformes et un foliole terminal plus grand.

Le bord est légèrement ondulé ou peu profondément denté.

Les feuilles et les tiges peuvent porter quelques poils courts et épars, bien que, de loin, la plante paraisse parfois glabre.

La hampe florale est mince et dressée, avec peu de petites feuilles.

À son sommet s'ouvrent des fleurs blanches composées de quatre pétales disposés en croix.

Après la floraison apparaissent des siliques étroites et droites, longues d'environ deux à trois centimètres.

Lorsqu'elles arrivent à maturité, leurs valves s'ouvrent brutalement et projettent les graines. Ce mécanisme est particulièrement visible à la fin de sa courte saison.

Sous terre se trouve un petit système racinaire superficiel, et non une grosse racine destinée à l'alimentation.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Cette espèce originaire d'Eurasie s'est établie en Amérique du Nord, notamment en Californie.

Calflora la répertorie, mais cela ne signifie pas qu'elle soit également abondante dans toutes les régions de l'État.

Elle préfère les endroits perturbés et humides : jardins, pépinières, bordures de pelouses et de chemins, parties ombragées près des plantations.

Dans la région de Sacramento, ces conditions se rencontrent surtout après les pluies d'automne et à la fin de l'hiver, plutôt que sur un sol sec brûlé par le soleil en août.

Sur les terrains arrosés, sa saison peut se prolonger ; elle est beaucoup moins caractéristique des déserts secs.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Novembre à janvier. Les années pluvieuses, les graines germent et les premières feuilles tendres apparaissent dans les rosettes. Le début de la saison dépend fortement de l'humidité.

Février à avril. Sous le climat doux de la Vallée centrale, c'est la période la plus probable pour trouver des rosettes développées, des fleurs et des jeunes feuilles. Fleurs blanches et siliques vertes peuvent être présentes en même temps.

Mars à mai. Sur de nombreux sites, les siliques sèchent et projettent leurs graines. La floraison peut se décaler dans les secteurs frais, tandis que le cycle se termine plus tôt sur les terrains chauds et secs.

Pendant l'été chaud, les rosettes vivantes peuvent avoir entièrement disparu.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. C'est la principale partie alimentaire.

Elles se mangent fraîches, en petite quantité avec d'autres feuilles de salade. Leur goût est poivré, mais généralement plus doux que ne pourrait le laisser supposer le nom anglais little bittercress.

La jeune rosette est particulièrement intéressante avant l'allongement des hampes florales.

On peut détacher les petits folioles avec les doigts et les mélanger à d'autres végétaux froids.

Petites fleurs. Les minuscules fleurs blanches sont également comestibles. On les emploie fraîches, bien que leur structure soit un peu plus ferme et moins agréable à mâcher.

La source consacrée précisément à Cardamine hirsuta confirme la comestibilité des feuilles et des fleurs.

Les siliques, les graines et les racines ne doivent pas être automatiquement assimilées à de la nourriture crue. Ces organes servent à identifier la plante, mais ne sont pas ici proposés pour la consommation.

La cardamine constitue surtout un petit condiment saisonnier, non une source abondante d'aliments.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

La Californie héberge une cardamine proche, Cardamine oligosperma. Elle possède une rosette, de petites fleurs blanches et de fines siliques semblables.

UC IPM compare expressément ces deux espèces et signale des différences dans le nombre et la forme des folioles.

Une seule petite feuille ne permet donc pas de déterminer sûrement l'espèce.

Capsella bursa-pastoris, la bourse-à-pasteur, possède elle aussi quatre pétales blancs, mais développe des fruits triangulaires plats en forme de petits cœurs, non de longues siliques étroites.

Les jeunes rosettes de nombreuses autres Brassicacées se ressemblent.

Pour la récolte, on doit réunir l'ensemble des caractères observés sur la même plante : feuilles, fleur et fruit.

Il ne faut pas prélever la verdure sur des pelouses traitées avec des herbicides, près des grandes routes ou là où arrivent des eaux usées et des déjections animales.

Le lavage ne supprime pas une contamination chimique.

SOURCES

North Carolina State University Extension, Cardamine hirsuta — morphologie, feuilles et fleurs crues : https://plants.ces.ncsu.edu/plants/cardamine-hirsuta/ Calflora, Cardamine hirsuta — présence en Californie : https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1486 University of California IPM, Little Bittercress — comparaison avec Cardamine oligosperma : https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/little-bittercress/

Cardamine oligosperma — jeunes feuilles au goût de cresson près des sentiers forestiers

Cardamine oligosperma

Après les pluies, de petites rosettes à folioles arrondis apparaissent parfois sur la terre humide d'une forêt.



Cardamine oligosperma, petite rosette pennée aux folioles rondes, petites fleurs blanches et siliques étroites sur le bord d'un sentier

Walter Siegmund (Wsiegmund) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Au printemps, une fine tige se dresse au-dessus d'elles, avec quatre petits pétales blancs, puis de longues siliques étroites.

C'est Cardamine oligosperma, une cardamine indigène de Californie.

Ses jeunes feuilles ont un usage cru documenté, mais la plante est si petite qu'il s'agit d'un condiment poivré en faible quantité et non d'une importante réserve de verdure.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Au début de sa croissance, cette plante forme une rosette basse de feuilles pennées et composées.

Chaque feuille possède plusieurs petits folioles latéraux arrondis et un foliole terminal plus grand, parfois semblable à un petit cœur.

Les feuilles caulinaires sont plus petites et alternes ; la tige est mince, non ligneuse.

Un individu adulte atteint habituellement de quelques centimètres à une trentaine de centimètres.

Les fleurs, petites et blanches, possèdent quatre pétales disposés en croix et sont souvent regroupées près du sommet en une grappe relativement courte.

Après la pollinisation apparaissent des siliques étroites, droites, dirigées vers le haut ou légèrement de côté.

Les siliques mûres peuvent s'ouvrir brusquement et disperser leurs petites graines.

Il est important de comprendre que ces longs organes ne sont pas quatre feuilles isolées, mais bien des fruits.

Même lorsque les pétales sont tombés, la disposition des siliques et des feuilles aide à reconnaître la plante.

Les feuilles fraîches sont souples ; celles des plantes âgées peuvent sécher ou rougir.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Cardamine oligosperma comme une espèce indigène de Californie, avec plus d'un millier d'observations.

Elle pousse sur les sols humides des canyons, dans les chênaies, les boisements clairs et au bord des sentiers.

Elle est particulièrement signalée dans les comtés de San Mateo, Marin, Butte et Sonoma.

Les observations sont nettement moins nombreuses dans le comté de Sacramento : il serait inexact de la présenter comme une verdure omniprésente dans la vallée urbaine.

Les versants secs et ouverts de l'été lui conviennent moins que les creux frais et humides du terrain.

Elle peut pousser près des arbustes, à l'ombre légère, parfois en petits groupes, mais la verdure disparaît presque entièrement lors de sécheresses prolongées.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les jeunes rosettes apparaissent après les pluies d'automne et d'hiver, lorsque la terre reste fraîche.

Dans les basses terres, les feuilles les plus tendres sont normalement disponibles pendant l'hiver et au début du printemps.

Ensuite s'ouvrent les petites fleurs blanches ; quelques semaines plus tard, les tiges portent des siliques vertes.

Dans les montagnes plus froides, tout ce développement se décale vers la fin du printemps.

Chez les plantes adultes portant des fruits, les feuilles basses ne sont plus aussi tendres.

Des siliques sèches peuvent rester visibles longtemps après la fin de la saison alimentaire.

Pour l'identification, il est utile d'attendre qu'une partie des individus voisins commence à fleurir, mais on ne retient pour manger que de jeunes feuilles provenant d'une population identifiée avec assurance.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme directement leur consommation crue chez Cardamine oligosperma.

Leur goût est doucement poivré, proche de celui du cresson, généralement sans forte amertume.

On peut détacher quelques folioles tendres et les mélanger à d'autres légumes-feuilles. Une rosette isolée fournit une quantité infime.

Les feuilles ayant reposé sur un sol humide doivent être examinées attentivement et lavées avec de l'eau potable.

Il ne faut pas manger crues des plantes provenant de lieux marécageux souillés par des eaux usées ou des déjections animales.

Parties non retenues. Plusieurs cardamines proches sont parfois consommées avec leurs fleurs ou leurs petites siliques.

Cependant, la référence spécifique de Cardamine oligosperma mentionne directement les feuilles.

Ses fleurs, graines mûres, racines et tiges servent donc ici à reconnaître l'espèce, mais ne constituent pas des aliments crus distincts et confirmés.

La saveur piquante d'une feuille ne prouve pas que toutes les parties d'une plante soient comestibles.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Cardamine hirsuta, également présentée dans ce catalogue, lui ressemble fortement par sa rosette basse, ses petites fleurs blanches et ses siliques étroites.

Les deux espèces diffèrent notamment par leur pilosité, le nombre d'étamines et la disposition des fruits.

Il est plus fiable de les distinguer sur une plante adulte à l'aide d'une clé botanique que sur un foliole rond isolé.

Cardamine californica porte des fleurs sensiblement plus grandes et provient souvent d'un rhizome.

Capsella bursa-pastoris, la bourse-à-pasteur, possède des fruits triangulaires en cœur, et non de longues siliques étroites.

Lorsque plusieurs Brassicacées poussent côte à côte sur la même pelouse, on ne peut pas les ramasser ensemble et leur donner un seul nom.

Les accotements traités avec des herbicides, les zones souillées par les animaux et les ruisseaux contaminés sont exclus.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1493
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=1493
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Cardamine+oligosperma

Carduus pycnocephalus — cœur tendre des jeunes tiges de chardon italien

Carduus pycnocephalus

Au début du printemps, de petites rosettes vert foncé apparaissent sur les versants ouverts de Californie. Le bord de chaque feuille est très épineux.



Carduus pycnocephalus, chardon à feuilles épineuses, tige ailée piquante et petits capitules pourpres serrés
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Puis les plantes élèvent rapidement des tiges étroites, portant à leur extrémité plusieurs capitules pourpres étroitement rapprochés.

Le chardon adulte paraît totalement impropre à la consommation. Pourtant, chez une plante jeune, la tige renferme sous sa couche extérieure dure et épineuse un cœur tendre.

La consommation crue de cette partie est décrite pour cette espèce dans plusieurs traditions alimentaires méditerranéennes.



Carduus pycnocephalus, chardon à feuilles épineuses, tige ailée piquante et petits capitules pourpres serrés
Harry Rose (Macleay Grass Man) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une herbe annuelle, parfois bisannuelle, de la famille des Astéracées.

Pendant la période pluvieuse, elle forme une rosette basale de feuilles profondément découpées.

Chaque lobe foliaire se termine par une épine ferme et jaunâtre. La face supérieure des feuilles est verte, tandis que le revers est souvent plus clair.

Après l'allongement de la pousse, la plante peut atteindre un mètre ou davantage, notamment sur une terre suffisamment humide.

La tige est dressée, ramifiée dans sa partie supérieure et munie de « ailes » épineuses saillantes, prolongements des tissus foliaires.

Au bout des branches se forment habituellement de petits groupes de capitules étroits et ovales.

Les bractées de leur involucre se terminent en pointes rigides ; les fleurs proprement dites sont rose pourpré.

Les akènes mûrs portent une aigrette de poils légers.

Au stade de la rosette basse, il est difficile de distinguer cette plante de plusieurs chardons proches.

La forme des ailes de la tige, le regroupement des capitules et la structure de leur involucre épineux sont des caractères utiles.

La plante adulte permet de comprendre à quelle espèce appartiennent les petites rosettes observées dans le même groupe.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Le chardon italien a été introduit depuis le bassin méditerranéen et s'est répandu en Californie.

UC IPM le signale surtout sur la côte nord, les contreforts occidentaux de la Sierra Nevada, autour de la baie de San Francisco, sur la côte centrale et dans des chaînes côtières plus méridionales.

Il se rencontre dans les pâturages, les versants herbeux, les friches, près des routes et le long des clôtures ouvertes.

Il préfère les endroits bien éclairés recevant une humidité saisonnière.

Il est peu caractéristique des forêts fermées et très ombragées, mais peut former des groupes assez visibles dans les prairies ouvertes des contreforts.

Près des pâturages et des routes, il faut particulièrement exclure les lieux pollués ou ayant subi des traitements.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Automne et hiver. Après les premières pluies apparaissent de nouvelles rosettes. Tant que les feuilles sont courtes et tendres, les épines sont moins dures, mais doivent déjà être enlevées avec soin.

Printemps. La tige commence à s'allonger. À son stade précoce, elle renferme encore une partie intérieure tendre. Avant l'apparition des capitules denses, c'est la période la plus intéressante pour une alimentation crue.

Fin du printemps et été. Les pousses deviennent ligneuses, les épines durcissent et les graines mûrissent. Une tige dure et arrivée à maturité ne convient plus à la préparation décrite.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Partie intérieure d'une tige jeune. Dans des études ethnobotaniques de Sardaigne, Carduus pycnocephalus est expressément mentionné pour la consommation crue de ses tiges.

On retire complètement la couche extérieure épineuse et fibreuse de la jeune tige fraîche, pour ne conserver que la moelle claire et tendre.

Celle-ci était mangée immédiatement, sans chauffage, comme aliment saisonnier croquant.

Jeunes feuilles basales. Une étude sur les légumes sauvages feuillus au Liban décrit leur consommation crue après retrait des parties grossières et épineuses.

Elles sont moins pratiques que le cœur tendre de la tige, car même une jeune rosette peut posséder des épines très acérées.

Les vieilles feuilles épineuses, les capitules floraux et les graines ne sont pas présentés dans cette fiche comme aliments crus confirmés.

Même sur une plante correctement identifiée, il faut retirer intégralement les épines : une pointe rigide oubliée peut blesser la bouche et la gorge.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Carduus tenuiflorus, chardon introduit et proche, pousse aussi en Californie.

Ses capitules étroits sont généralement plus nombreux et regroupés en groupes denses ; la distinction exige toutefois d'examiner également les bractées et les pousses.

Certains Cirsium forment des rosettes épineuses similaires, mais diffèrent par la structure de l'aigrette des akènes et des bractées de l'involucre.

Au stade de la rosette, une identification fiable n'est pas toujours possible.

Pour la récolte, il faut comparer les rosettes à des sujets adultes en fleur appartenant à la même population, avant de les considérer comme du chardon italien.

Une tradition alimentaire propre à cette espèce ne peut pas être étendue à n'importe quelle plante épineuse rencontrée sur le terrain.

SOURCES

- UC IPM — Italian Thistle : https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/italian-thistle/
- Sustainability (2020) — Wild Food Thistle Gathering : https://www.mdpi.com/2071-1050/12/12/5105
- Frontiers in Sustainable Food Systems (2022) — légumes-feuilles sauvages au Liban : https://doi.org/10.3389/fsufs.2022.991979
- California Invasive Plant Council — Carduus pycnocephalus : https://www.cal-ipc.org/plants/profile/carduus-pycnocephalus-profile/

Carpobrotus edulis — fleurs jaunes du littoral et fruits mûrs du figuier marin

Carpobrotus edulis

Sur les pentes côtières de Californie et le long d'anciens chemins, de grands tapis compacts de feuilles charnues, triangulaires en coupe, occupent parfois le sol.



Carpobrotus edulis, tapis côtier de feuilles épaisses triangulaires, grandes fleurs jaunes et fruits charnus ovales mûrs
Tangopaso · Public domain · Wikimedia Commons

Au printemps, de grandes fleurs jaune vif s'ouvrent au-dessus des feuilles. À la fin de la saison, on peut trouver parmi la verdure des fruits ovales.

C'est Carpobrotus edulis, le figuier marin, une plante introduite d'Afrique du Sud.

Il est devenu l'une des espèces les plus visibles sur le littoral californien et modifie profondément les communautés naturelles des dunes.



Carpobrotus edulis, tapis côtier de feuilles épaisses triangulaires, grandes fleurs jaunes et fruits charnus ovales mûrs
Ercé · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Lorsque l'espèce est précisément identifiée, ses fruits parfaitement mûrs et ses feuilles succulentes peuvent être consommés sans feu. Les conditions de récolte sur les plages imposent cependant une grande prudence.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une plante succulente vivace rampante.

À la base, ses tiges deviennent ligneuses. De longues branches charnues s'enracinent aux nœuds et peuvent couvrir plusieurs mètres.

Les feuilles sont opposées, épaisses, allongées et nettement triangulaires en coupe transversale. Leur extrémité est habituellement pointue et leurs arêtes peuvent rougir au soleil.

Elles ne ressemblent pas aux feuilles plates d'une herbe ordinaire.

De grandes fleurs solitaires s'ouvrent à l'extrémité des rameaux, avec de nombreux pétales étroits répartis autour d'un centre riche en étamines.

Chez Carpobrotus edulis, la fleur est principalement jaune, parfois avec des nuances rosées lorsque la floraison avance.

Après la floraison se développe un fruit charnu relativement gros. Il est d'abord vert et ferme, puis devient brun jaunâtre, parfois rougeâtre, et se ramollit.

Au sommet persistent des restes des sépales.

À l'intérieur d'un fruit mûr se trouvent un petit volume de pulpe mucilagineuse aigre-douce et de nombreuses petites graines.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora recense environ cinq mille observations de Carpobrotus edulis dans l'État.

L'espèce est particulièrement fréquente dans les comtés de Marin, Mendocino, Monterey, San Francisco, San Mateo, Los Angeles et San Diego.

Elle a été plantée pour stabiliser les pentes, puis s'est répandue hors des plantations. Aujourd'hui, elle recouvre localement les dunes et les falaises d'une végétation presque continue.

Dans la vallée de Sacramento, les populations naturelles sont rares : l'espèce est surtout caractéristique de la côte maritime.

Dans les dunes protégées, cette abondance ne signifie pas qu'il soit permis de quitter les sentiers ou de déterrer les plantes.

Sous un tapis dense, les anciennes tiges ligneuses sèches peuvent rester présentes, tandis que les extrémités vertes continuent de croître vers l'extérieur.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans le climat côtier doux, les feuilles demeurent sur les plantes toute l'année.

Au printemps, lorsque l'humidité est suffisante, de nouvelles extrémités succulentes apparaissent.

La floraison est surtout visible au printemps et au début de l'été, parfois plus tard selon le secteur.

Après les fleurs, les fruits grossissent progressivement.

Sur une côte brumeuse, leur pleine maturité peut se prolonger jusqu'à la fin de l'été ou en automne.

Seul le fruit mûr et souple correspond au stade adapté à la consommation crue ; les jeunes fruits durs sont très astringents.

Pendant la saison sèche, les bords des feuilles peuvent devenir rougeâtres, mais les feuilles ne deviennent pas pour autant des fruits saisonniers.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits entièrement mûrs. Plants For A Future confirme expressément leur consommation crue.

La pulpe est peu abondante, d'une saveur aigre-douce et légèrement salée. Un fruit encore vert est fortement astringent.

On peut ouvrir délicatement un fruit mou et manger sa partie intérieure fraîche.

Les fruits mûrs ont également été séchés naturellement, mais un fruit moisi ou endommagé ne doit jamais être utilisé cru.

Le nom de « figuier marin » ne signifie pas que ses fruits possèdent la structure de ceux du véritable figuier, Ficus carica.

Feuilles succulentes. La référence alimentaire propre à l'espèce confirme aussi leur consommation crue, par exemple en petite quantité parmi d'autres verdures froides.

Elles sont très charnues et mucilagineuses, avec une acidité salée. Elles servent davantage de complément que de légume principal.

Avec une plante littorale au goût salé, il ne faut pas supposer une faible teneur en sel.

Les tiges, les racines et les fruits immatures astringents ne sont pas recommandés.

Les feuilles ou les fruits ayant poussé sur des terrains traités aux herbicides lors de la lutte contre cette espèce envahissante sont impropres à la consommation.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Carpobrotus chilensis pousse aussi sur le littoral et présente généralement des fleurs plus petites, roses ou pourpres. Les deux espèces peuvent s'hybrider.

Il est peu fiable de nommer un individu d'après la seule forme de ses feuilles, sans observer la fleur et le fruit mûr.

D'autres plantes dites « plantes de glace », comme Mesembryanthemum crystallinum, possèdent un feuillage recouvert de cellules scintillantes en forme de bulles ; leur floraison et leur cycle de vie sont différents.

Un versant maritime ne signifie pas que toute verdure succulente y soit comestible. Certaines plantes décoratives charnues ne sont pas destinées à l'alimentation.

Les ruissellements, les pesticides et les microplastiques peuvent contaminer les secteurs littoraux. Il faut donc rechercher uniquement un site propre où la cueillette est autorisée ; même une plage d'apparence nette ne garantit cependant pas l'absence de polluants.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1660
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=1660
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Carpobrotus+edulis

Celtis australis — petits fruits sucrés des arbres des villes

Celtis australis

Dans certaines plantations urbaines et près d'anciennes demeures de Californie, on rencontre parfois un arbre à l'écorce grise et lisse, aux longues feuilles dentées et aux petits fruits portés par de fines tiges.



Celtis australis, grand arbre caduc à écorce grise, feuilles dentées asymétriques et petites drupes pourpres sur de longs pédoncules

Sten Porse · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

À l'automne, ces fruits foncent jusqu'au brun pourpré, parfois presque noir. C'est le micocoulier européen, un arbre non indigène, mais occasionnellement signalé dans l'État hors des cultures.

La fine couche de chair douce et farineuse qui entoure le noyau très dur d'un fruit mûr est comestible.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbre caduc qui atteint habituellement dix à vingt mètres et possède une couronne étalée.



Celtis australis, grand arbre caduc à écorce grise, feuilles dentées asymétriques et petites drupes pourpres sur de longs pédoncules

Eiku · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

L'écorce, grisâtre et plutôt lisse sur les jeunes sujets, se fissure en vieillissant.

Les feuilles sont alternes, allongées et munies d'une pointe nettement étirée. Leur bord est denté, et leur base légèrement asymétrique.

La face supérieure du limbe est habituellement rugueuse au toucher ; au revers, les nervures sont saillantes.

Les petites fleurs verdâtres, discrètes, apparaissent au printemps en même temps que le jeune feuillage.

Les fruits sont des drupes rondes, d'environ un centimètre de diamètre, suspendues à de longs pédoncules minces.

D'abord vertes, elles deviennent brunes ou violet foncé à maturité. Chacune renferme un gros noyau très dur.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora répertorie Celtis australis parmi les espèces non indigènes de Californie, avec seulement quelques dizaines d'observations.

Il se rencontre dans d'anciennes plantations de villes et de parcs, parfois sous forme de jeunes arbres semés spontanément à proximité.

Une fois installé dans le centre et le sud de la Californie, il supporte assez bien la sécheresse estivale.

Cela n'en fait pas pour autant un arbre omniprésent dans les forêts naturelles de l'État.

Il ne faut pas le confondre avec Celtis reticulata, espèce indigène de l'Ouest décrite dans une autre fiche.

La cueillette sur une propriété privée requiert l'autorisation du propriétaire.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

De nouvelles feuilles et les petites fleurs apparaissent au printemps.

Les drupes encore vertes et dures grossissent pendant l'été.

Les fruits mûrs prennent principalement leur couleur foncée de la fin de l'été à l'automne, plus tard dans les régions fraîches.

Les drupes vertes immatures ne sont pas destinées à la récolte.

À pleine maturité, la fine pulpe extérieure devient légèrement sucrée, mais sa quantité reste réduite.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe extérieure des fruits mûrs. Plants For A Future confirme expressément que les fruits mûrs de Celtis australis peuvent être mangés crus.

La chair est farineuse, un peu sèche et modérément sucrée, évoquant parfois une minuscule datte.

Le noyau est très dur. On peut détacher prudemment la pulpe après avoir laissé ramollir un fruit mûr dans de l'eau propre et froide, mais il n'est pas nécessaire de casser le noyau.

Une photographie publiée par Eiku sur Wikimedia Commons montre la couche comestible de pulpe et le grand endocarpe dur.

Les feuilles et l'écorce ne figurent pas dans la liste des parties alimentaires crues confirmées pour cette espèce.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le micocoulier occidental indigène, Celtis reticulata, préfère normalement d'autres habitats naturels et possède des feuilles de forme et de texture différentes.

Celtis sinensis, le micocoulier de Chine, est une autre espèce introduite avec ses propres caractères.

Pour une identification correcte, il faut examiner ensemble les petites drupes, les pédoncules, les feuilles dentées à base asymétrique, les nervures et la structure du noyau.

Certains arbres ornementaux portent des fruits qui leur ressemblent, sans que leur chair soit comestible.

La seule couleur sombre d'un fruit ne prouve jamais qu'il puisse être mangé.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9787
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Celtis+australis
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Celtis_australis_fruit_and_seed.jpg

Celtis reticulata — petites drupes sucrées des canyons arides

Celtis reticulata

Dans les canyons secs de l'est et du sud de la Californie pousse parfois un petit arbre à l'écorce fortement ridée et aux feuilles singulières, comme dessinées par un réseau serré de nervures.



Celtis reticulata, petit arbre tortueux à écorce bosselée, feuilles asymétriques aux nervures en réseau et petits fruits foncés

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

À l'automne, de petites sphères foncées pendent de fins pédoncules ; elles renferment une couche de pulpe douce.

C'est Celtis reticulata, le micocoulier réticulé, appelé netleaf hackberry en anglais.

Contrairement aux mûres de ronce ou de mûrier, chaque fruit est une petite drupe comportant un gros noyau très dur entouré d'une mince couche comestible.



Celtis reticulata, petit arbre tortueux à écorce bosselée, feuilles asymétriques aux nervures en réseau et petits fruits foncés

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le micocoulier réticulé est un arbre caduc.

Dans les endroits secs, il est souvent bas, tortueux ou constitué de plusieurs troncs. Sur un terrain plus favorable, il atteint plusieurs mètres, parfois une dizaine.

Chez les vieux sujets, l'écorce est gris brun, très irrégulière, marquée de bosses et de cicatrices entrelacées.

Les feuilles sont alternes, plutôt petites, ovales ou ovées, avec une pointe allongée et des dents surtout dans leur partie supérieure.

La base du limbe est nettement asymétrique : un côté est souvent inséré plus haut que l'autre.

Trois nervures principales partent de la région du pétiole. De nombreuses nervures secondaires se rejoignent en formant un réseau caractéristique.

Au printemps apparaissent de petites fleurs verdâtres, sans grandes grappes blanches ni roses.

Ensuite, des drupes rondes poussent au bout de pédoncules minces.

D'abord vertes, elles passent par l'orange rougeâtre avant de devenir foncées.

À l'intérieur, un seul noyau extrêmement dur occupe l'essentiel du volume.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Celtis reticulata comme une espèce indigène de Californie, mais ne rapporte qu'un nombre relativement limité d'observations.

Les principaux signalements concernent les comtés de San Bernardino, Kern, Inyo, San Diego et Riverside.

Ses milieux typiques sont les versants rocailleux, les canyons arides, les contreforts désertiques, les berges de cours d'eau temporaires et certains boisements de pins pignons et de genévriers.

Ce n'est pas un arbre ordinaire des parcs urbains de la vallée de Sacramento : pour observer ses populations naturelles, il faut généralement se rendre plus à l'est ou au sud.

Il forme parfois de petits groupes là où les racines trouvent un supplément d'humidité.

Les oiseaux peuvent manger les fruits bien avant la chute des feuilles.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les nouvelles feuilles se déploient au printemps, après le repos hivernal.

Les fleurs discrètes s'ouvrent approximativement en avril et mai, avec des variations dues à l'altitude.

Les petits fruits verts grossissent pendant l'été et changent progressivement de couleur.

La référence alimentaire propre à l'espèce situe la maturation des graines vers octobre. Dans les canyons californiens, les fruits entièrement mûrs et souples sont généralement à attendre à la fin de l'été et en automne.

Sur un même arbre peuvent se trouver en même temps des fruits verts, rougeâtres et foncés.

Les feuilles tombent avec le froid ; certaines drupes sèches peuvent demeurer sur les rameaux.

Un fruit ancien et ratatiné n'est pas automatiquement sûr s'il a moisi.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Uniquement la pulpe extérieure pleinement mûre. Plants For A Future confirme directement sa consommation crue chez Celtis reticulata.

La chair est sucrée, mais extrêmement mince et quelquefois sèche.

On peut presser doucement un petit fruit mûr entre les lèvres ou avec les doigts pour détacher la partie tendre du gros noyau.

Il n'est pas utile, ni recommandé, d'avaler le noyau entier ou de le briser pour en retirer l'amande : la partie alimentaire décrite est la pulpe extérieure.

Le goût peut rappeler celui d'un fruit sec.

Fruits mûrs séchés. La source spécifique autorise aussi le séchage pour la conservation hivernale.

Sans feu, on ne retient que des fruits complètement mûrs, séchés sur une surface propre et dépourvus de moisissure.

La quantité de pulpe étant faible, cet arbre ne fournit pas une récolte abondante de chair souple.

Les feuilles, les fleurs, les branches et l'amande du noyau ne sont pas proposés comme aliments crus.

On ne recueille les fruits que dans un lieu propre et autorisé, à l'écart de la poussière routière et des eaux de ruissellement.

Un fruit détérioré doit être laissé aux oiseaux.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Celtis sinensis, micocoulier chinois fréquemment planté en Californie, peut être beaucoup plus haut, avec une autre écorce et d'autres feuilles.

Celtis occidentalis possède des feuilles plus rugueuses et une écorce d'aspect différent.

Les caractères végétatifs des micocouliers se ressemblent toutefois beaucoup : il faut associer le réseau des nervures, la base asymétrique du limbe, les fruits et l'aire de répartition.

Il faut surtout éviter de confondre les petites drupes rondes avec les fruits rouges d'un arbuste inconnu.

La drupe portée par un fin pédoncule et les feuilles doivent appartenir sans aucun doute au même arbre.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1838
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=1838
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Celtis+reticulata

Celtis sinensis — petits fruits des micocouliers des rues et des parcs

Celtis sinensis

Dans les rues de Californie, on plante souvent des arbres à couronne arrondie et dense et à feuilles relativement petites et lisses.



Celtis sinensis, arbre urbain à couronne arrondie, petites feuilles dentées et drupes orange à violet foncé sur de fins pédoncules

Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

En automne, de minuscules sphères orange ou violet foncé, semblables à de petites cerises, apparaissent parfois sous leurs branches.

C'est Celtis sinensis, le micocoulier de Chine, originaire d'Asie orientale.

Ses fruits entièrement mûrs peuvent être consommés crus : leur chair est peu abondante, mais légèrement sucrée.



Celtis sinensis, arbre urbain à couronne arrondie, petites feuilles dentées et drupes orange à violet foncé sur de fins pédoncules

Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Pour la région de Sacramento, il faut préciser que c'est avant tout un arbre d'ornement planté en ville et non une espèce indigène des montagnes californiennes.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le micocoulier de Chine est un arbre caduc, avec un ou plusieurs troncs et une couronne arrondie ou en parasol.

En ville, sa hauteur est souvent comprise entre dix et vingt mètres.

L'écorce est grisâtre, relativement lisse chez les jeunes arbres. Chez les sujets âgés, elle devient localement tachetée et porte quelques cicatrices.

Les feuilles sont alternes, petites, ovales et pointues, avec trois nervures principales partant de la base.

Des dents apparaissent principalement dans la moitié supérieure du bord foliaire. La base est parfois légèrement asymétrique.

Au printemps se forment de petites fleurs verdâtres discrètes, sans pétales vivement colorés.

Elles produisent ensuite de petites drupes rondes suspendues à de fins pédoncules.

D'abord vertes, les drupes deviennent orange rougeâtre puis, parfois, pourpres ou presque noires en automne.

Chacune renferme un noyau relativement gros et très dur sous une fine couche de pulpe douce.

En automne, le feuillage jaunit et tombe, même lorsque certains fruits restent accrochés.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

California State University Stanislaus présente le micocoulier de Chine comme un arbre d'ornement cultivé sur son campus.

Une étude historique de l'Université de Californie à Davis mentionne également des Celtis sinensis plantés le long des rues de l'université et leur adaptation aux conditions urbaines.

Calflora inclut cette espèce parmi les plantes présentes en Californie, ce qui n'en fait pas une espèce indigène.

Dans la Sacramento Valley, elle peut se rencontrer dans les plantations, notamment aux abords des universités, des parcs et des anciennes rues.

Dans un canyon désertique naturel, on rencontrera bien plus probablement le micocoulier indigène Celtis reticulata.

Même lorsque ses fruits tombent sur le trottoir, un arbre de ville n'est pas nécessairement accessible à la cueillette : il faut tenir compte de la propriété, des traitements et de la pollution.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les feuilles nouvelles se déploient au printemps, en même temps que les petites fleurs verdâtres.

Après la pollinisation, les jeunes fruits grandissent pendant l'été.

Plants For A Future situe la maturation des graines vers octobre.

En Californie, les arbres adultes produisent parfois des drupes orange ou pourpres pleinement mûres de la fin de l'été à l'automne.

Des fruits à différents stades et de plusieurs couleurs peuvent coexister sur un même arbre. Il faut donc vérifier leur maturité complète et leur souplesse.

Certaines drupes restent sur les branches après la chute du feuillage.

Un fruit resté longtemps sur un trottoir souillé peut se gâter : la présence de vieux fruits par terre ne signifie pas qu'ils soient encore bons à manger.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe des fruits complètement mûrs. Plants For A Future confirme directement la consommation crue des fruits de Celtis sinensis.

Les drupes sont petites, de quelques millimètres de diamètre, et contiennent un unique noyau volumineux et dur.

Leur chair est mince, généralement douce et un peu sèche ou farineuse. Il ne faut donc pas présenter ces fruits comme de petites prunes juteuses.

On peut détacher la partie extérieure tendre et mûre, sans mordre ni broyer le noyau, et la manger fraîche.

Il faudrait de très nombreux fruits pour obtenir une portion importante.

Parties exclues. Pour cette espèce, Plants For A Future décrit surtout les feuilles après cuisson ou dans des boissons chaudes.

Aucune preuve distincte et suffisamment claire d'une consommation alimentaire crue des feuilles n'est donnée par la source retenue : elles ne sont donc pas proposées dans une salade froide.

L'amande du noyau, l'écorce et les branches ne sont pas considérées comme aliments.

Les fruits ramassés sous les voitures, sur les pelouses traitées ou au bord de rues à circulation intense ne conviennent pas à l'alimentation.

La cueillette crue ne peut se faire que sur un arbre propre, non traité, et avec autorisation.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Celtis reticulata, espèce indigène de l'Ouest, possède un réseau de nervures particulièrement visible sur les feuilles et souvent une écorce très bosselée. Son aire naturelle se rattache surtout aux canyons secs du sud.

Celtis occidentalis, micocoulier nord-américain parfois planté dans des espaces aménagés, diffère par ses feuilles et son écorce.

Une feuille de micocoulier de Chine peut rappeler une feuille d'orme. Toutefois, les ormes produisent généralement des samares ailées, et non de petites drupes à noyau dur.

La seule couleur d'un fruit automnal ne permet pas de déterminer un arbre : il faut examiner les feuilles, l'écorce, les fleurs et l'origine de la plantation.

SOURCES

- https://www.calflora.org/species/sci-C.html
- https://www.csustan.edu/campus-tree-story-map/chinese-hackberry-celtis-sinensis
- https://library.ucdavis.edu/wp-content/uploads/2022/02/Celtis.pdf
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Celtis+sinensis

Cercis occidentalis — fleurs roses sur les branches nues et jeunes gousses

Cercis occidentalis

Au début du printemps, un petit arbre presque dépourvu de feuilles fleurit parfois sur les contreforts secs de Californie.



Cercis occidentalis, petit arbre aux branches encore nues couvertes de fleurs rose pourpré, feuilles en cœur et gousses plates vertes

John Comeau · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Ses vieilles branches se couvrent soudain de nombreuses fleurs rose pourpré. Quelques semaines plus tard apparaissent des feuilles arrondies en forme de cœur, tandis que de fines gousses vertes pendent à la place des fleurs.

C'est Cercis occidentalis, le gainier de l'Ouest ou arbre de Judée de Californie.

La référence alimentaire propre à cette espèce confirme que ses fleurs et ses jeunes gousses souples se mangent crues.



Cercis occidentalis, petit arbre aux branches encore nues couvertes de fleurs rose pourpré, feuilles en cœur et gousses plates vertes

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Ce sont ces étapes brèves de son cycle, et non les graines mûres et sèches, qui intéressent une alimentation sans feu.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbuste caduc ou un petit arbre formé de plusieurs troncs, souvent haut de trois à cinq mètres au maximum.

L'écorce des branches adultes est gris brun ; les rameaux sont fins et très ramifiés.

Avant même l'apparition des feuilles, de nombreuses fleurs papilionacées vivement colorées s'ouvrent sur les vieux rameaux.

Leurs pétales n'ont pas tous la même forme, comme chez les autres Fabacées. Leur couleur va du rose au pourpre, et les fleurs sont réunies en petits groupes directement sur le bois.

Les feuilles se déploient plus tard. Elles sont presque rondes, cordiformes à la base, à bord entier et larges de plusieurs centimètres.

Le pétiole est attaché près de la profonde échancrure du limbe.

Après la pollinisation, de petites gousses plates et vertes apparaissent ; elles ressemblent à de fines plaques allongées, contenant une rangée de graines arrondies.

À maturité, les gousses brunissent, sèchent et demeurent suspendues aux branches.

En été, l'arbre est feuillé et vert ; en automne, ses feuilles jaunissent.

Pour l'identifier, il est utile de pouvoir examiner à la fois les fleurs et les feuilles caractéristiques.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Cercis occidentalis parmi les espèces indigènes de Californie.

Des observations existent notamment dans les comtés de Sacramento, Placer, Yolo, El Dorado, Butte, Shasta, Tulare et de nombreux comtés plus au sud.

L'espèce occupe les chênaies claires, les canyons, les contreforts de la Sierra Nevada et les montagnes côtières, sur des pentes ensoleillées ou légèrement ombragées.

Dans les plaines urbaines chaudes, on la cultive plus souvent comme arbre d'ornement, mais il existe des populations naturelles dans les environs de la région.

La floraison printanière est visible de loin sur certains versants des contreforts ; pourtant, l'espèce ne forme pas partout des forêts denses.

Sur les propriétés privées ou les sentiers protégés, on ne cueille pas de fleurs sans autorisation.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans les contreforts bas et chauds, la floraison commence habituellement en mars, parfois à la fin de février après un hiver doux, et se poursuit en avril.

Dans les endroits plus élevés, les fleurs roses apparaissent plus tard.

Les pétales tendres et les petites grappes fleuries ne sont disponibles que pendant quelques semaines.

Les jeunes gousses vertes se développent ensuite. Elles restent souples à la fin du printemps et parfois au début de l'été.

Lorsque les graines grossissent, l'enveloppe devient plus rigide, puis brunit.

Les gousses sèches et mûres peuvent rester sur les branches jusqu'à l'automne ou l'hiver ; ce ne sont pas les mêmes parties alimentaires que les jeunes gousses flexibles.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fleurs rose pourpré. Plants For A Future mentionne expressément leur consommation crue.

Elles ont une saveur douce, légèrement aigrelette, parfois proche de celle du petit pois.

On peut les ajouter fraîches à une salade froide.

Il ne faut pas retirer toutes les fleurs d'un petit arbre : elles deviendront des fruits et servent également de nourriture aux insectes.

Jeunes gousses vertes encore souples. La même source consacrée à l'espèce confirme séparément leur consommation crue lorsqu'elles sont encore bien vertes et se plient facilement.

Elles possèdent une saveur rappelant légèrement le pois, parfois un peu astringente.

Ces gousses sont de véritables fruits de Fabacées, mais leur comestibilité à l'état jeune ne s'étend pas automatiquement aux graines sèches arrivées à maturité.

Une gousse adulte et brune est plus dure, ses graines sont devenues fermes : elle ne constitue plus l'aliment cru recommandé.

Les feuilles, l'écorce, les racines et les graines sèches ne font pas partie de cette liste alimentaire.

Les fleurs d'un arbre ornemental traité peuvent porter des résidus de produits chimiques.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le gainier de l'Est cultivé, Cercis canadensis, possède aussi des feuilles en forme de cœur et des fleurs roses. Certaines variétés horticoles ne diffèrent guère à première vue que par la taille et la couleur.

Chez Cercis occidentalis, les feuilles sont souvent plus épaisses et plus arrondies, et l'arbre est davantage adapté à la sécheresse.

D'autres arbres à fleurs roses, comme les Prunus, ont une tout autre structure florale et ne produisent pas de gousses plates.

Pour une identification sûre, on doit retrouver les véritables gousses de Fabacées avec les feuilles caractéristiques.

La comestibilité des fleurs ou des jeunes gousses de cette espèce ne doit pas être appliquée à d'autres Fabacées sur la seule base d'une ressemblance.

On ne récolte pas de fleurs crues sur un arbre au bord d'une route urbaine.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1877
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=1877
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Cercis+occidentalis

Chamerion angustifolium — jeunes pousses d'épilobe après les feux de forêt

Chamerion angustifolium

Là où une forêt a récemment subi un incendie, une coupe ou une avalanche, de grandes étendues de tiges dressées peuvent se couvrir en été de longues grappes rose pourpré.



Chamerion angustifolium, hautes tiges droites à feuilles étroites alternes, grandes grappes de fleurs rose pourpré et capsules à graines soyeuses

Alpsdake · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

C'est l'épilobe en épi, une plante vivace des forêts septentrionales et montagnardes.

Au début du printemps, ses jeunes pousses sont encore tendres ; l'été, de nombreuses fleurs s'ouvrent à leur sommet.

Seules certaines parties très jeunes conviennent à une alimentation sans feu, et non la totalité de la grande tige adulte.



Chamerion angustifolium, hautes tiges droites à feuilles étroites alternes, grandes grappes de fleurs rose pourpré et capsules à graines soyeuses

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette herbe vivace possède de longs rhizomes souterrains et atteint souvent un à deux mètres de hauteur.

Ses tiges sont dressées, généralement peu ramifiées.

Les feuilles sont alternes, étroitement lancéolées, longues de plusieurs centimètres ou davantage, avec une nervure médiane claire et nettement visible.

La partie supérieure de la tige porte une longue grappe de nombreuses fleurs.

Chaque fleur possède quatre grands pétales roses ou pourpres, quatre sépales, de longues étamines et un stigmate divisé en quatre lobes.

Après la floraison se forment de longues capsules étroites.

À maturité, ces capsules s'ouvrent et libèrent de nombreuses graines munies de longs poils soyeux.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Chamerion angustifolium comme une espèce indigène de Californie et rapporte plus d'un millier d'observations.

Elle pousse dans les forêts fraîches de conifères du nord, dans la Sierra Nevada, les clairières humides, sur les berges des ruisseaux montagnards et sur les terrains qui ont subi des incendies.

Elle peut devenir particulièrement abondante lorsque le couvert forestier vient d'être ouvert et que le sol conserve assez d'humidité.

Dans la partie basse et chaude de Sacramento, elle ne figure pas parmi les plantes alimentaires ordinaires.

Après un incendie, il faut exclure toute cueillette sur les sols susceptibles d'avoir été contaminés par les cendres de bâtiments traités ou par d'autres produits polluants.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les jeunes pousses émergent après la fonte de la neige et le réchauffement printanier de la terre.

Lorsqu'elles n'ont encore que quelques centimètres de hauteur, leurs feuilles et extrémités sont beaucoup plus souples qu'à la fin de la saison.

Vers juin et juillet, les plantes s'allongent et développent leurs grappes florales.

Sur les versants élevés, la floraison peut continuer en août et septembre.

Après la maturation des capsules, les feuilles jaunissent tandis que le système souterrain demeure vivant jusqu'à la saison suivante.

Pour l'alimentation crue, c'est la courte période initiale de croissance qui importe.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Feuilles et extrémités des pousses toutes jeunes. Plants For A Future décrit expressément la possibilité de les consommer crues.

La source avertit toutefois qu'une sensation irritante dans la bouche et une amertume sont possibles en raison des oxalates.

Il vaut donc mieux n'utiliser que de minuscules extrémités encore tendres, en petite quantité, et ne pas insister si l'on ressent une brûlure ou une gêne.

Moelle tendre de jeunes tiges. L'intérieur souple de tiges encore non ligneuses est également mentionné séparément comme aliment cru.

On l'extrait d'une pousse qui n'a pas encore durci.

Les grandes feuilles adultes, les rhizomes coriaces et les vieilles tiges ne constituent pas des aliments crus fiables dans cette fiche.

Les fleurs sont mentionnées comme comestibles par la source, mais leur saveur est parfois savonneuse ou amère ; elles ne sont pas présentées ici comme partie principale du régime.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

L'épilobe en épi se reconnaît à ses longues grappes de fleurs roses comportant quatre pétales.

Chez plusieurs espèces du genre Epilobium, les fleurs sont plus petites, les pétales parfois échancrés et les inflorescences disposées autrement.

Les jeunes pousses non fleuries sont plus difficiles à distinguer, surtout au milieu de diverses herbes des lieux humides.

Il est plus sûr de repérer un peuplement à partir de plantes adultes en fleur, puis de vérifier les nouvelles pousses lors de la saison suivante.

La présence de verdure sur un lieu récemment brûlé ne constitue jamais une preuve d'identification ou de sécurité alimentaire.

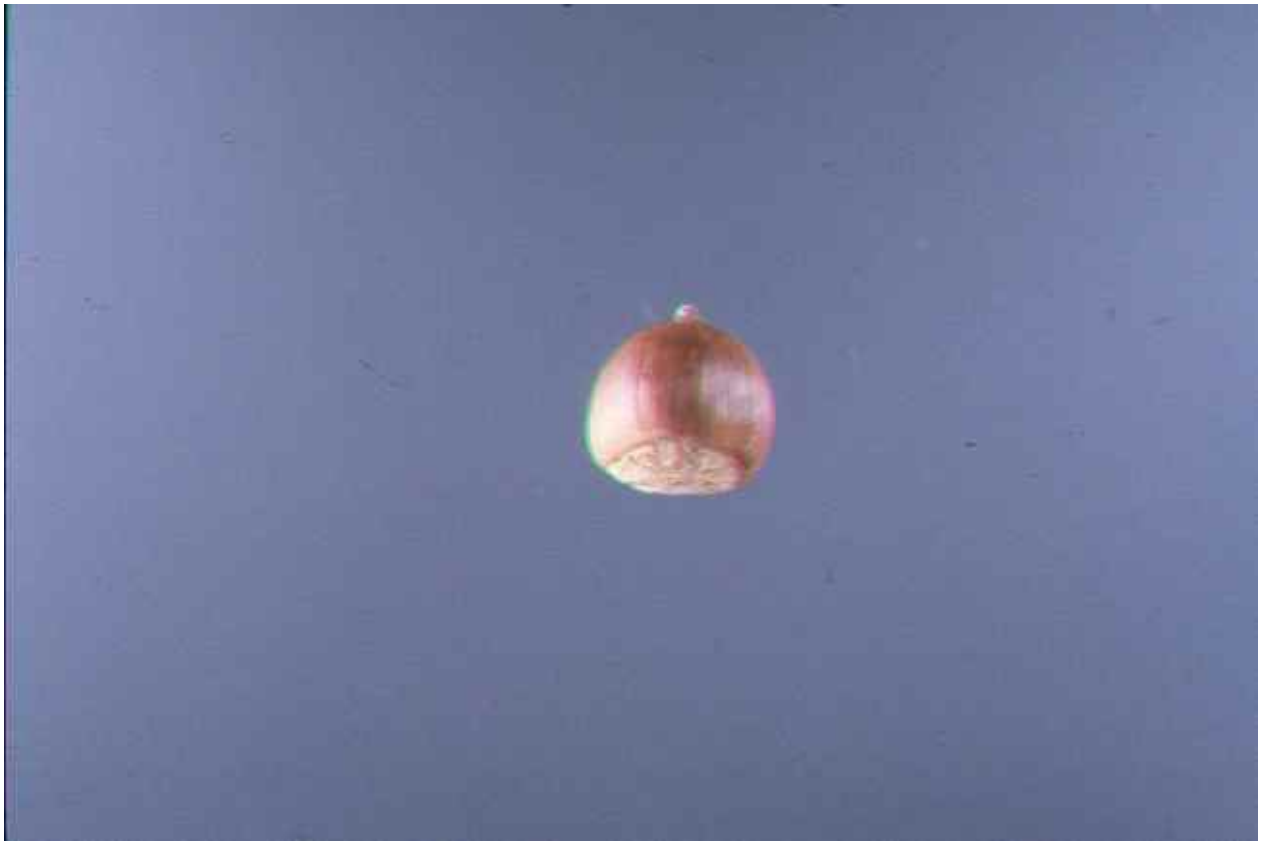
SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9065
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Chamaenerion+angustifolium

Chrysolepis chrysophylla — noix douces sous une bogue épineuse et feuilles dorées

Chrysolepis chrysophylla

Sur les versants boisés du nord et du centre de la Californie, un chinquapin sempervirent aux feuilles vert foncé pousse parmi les chênes, les séquoias et les conifères.



Chrysolepis chrysophylla, arbre sempervirent aux feuilles à revers doré et fruits en bogues rondes couvertes de longues épines

USDA Forest Service (auteur individuel non précisé) · Public domain · Wikimedia Commons

Retournez une feuille : son revers paraît couvert d'un épais feutrage doré.

À l'automne, de petites boules épineuses pendent aux branches et cachent des noix douces.

C'est Chrysolepis chrysophylla, le chinquapin doré ou géant.



Chrysolepis chrysophylla, arbre sempervirent aux feuilles à revers doré et fruits en bogues rondes couvertes de longues épines

Themodoccypress · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Ses cerneaux sont confirmés comme nourriture sans feu. Cependant, les épines très aiguës de la bogue peuvent s'enfoncer dans la peau, et la coque dure doit être ouverte mécaniquement.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le chinquapin peut être un arbre haut de dix à vingt mètres ou un grand arbuste, particulièrement sur les sols rocheux pauvres.

L'écorce du tronc est gris brun et devient irrégulière avec l'âge.

Les feuilles sont alternes, coriaces, étroitement ovales ou oblongues, à bord entier.

Leur face supérieure est vert foncé et légèrement luisante ; leur face inférieure ressemble à du feutre doré.

Les fleurs mâles sont réunies en longs chatons fins qui apparaissent à l'extrémité des pousses pendant la saison chaude. Les fleurs femelles, beaucoup plus discrètes, sont disposées près de leur base.

Après la pollinisation apparaissent des bogues arrondies et denses, couvertes d'une multitude d'épines aiguës ramifiées.

Lorsqu'elles brunissent et s'ouvrent, on peut découvrir à l'intérieur une ou plusieurs petites noix à coque dure, lisse et brune.

Une noix mesure souvent près d'un centimètre et renferme un cerneau clair et légèrement sucré.

Certaines populations sont constituées de sujets assez bas ; la feuille, les chatons et la bogue épineuse restent néanmoins caractéristiques de l'espèce.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora reconnaît Chrysolepis chrysophylla comme une espèce indigène présente dans les forêts de séquoias, les forêts de pins à cônes fermés, les forêts de pins jaunes et le chaparral.

Elle est particulièrement caractéristique des pentes montagneuses côtières, humides ou modérément sèches, notamment des Santa Cruz Mountains, de la côte nord et de certains massifs forestiers de la Sierra Nevada.

Elle n'est pas abondante sur les pelouses ouvertes de la vallée de Sacramento : elle préfère des versants forestiers et un sol suffisamment acide.

Il existe des formes de hauteur variable ; un arbuste bas n'appartient pas nécessairement à une espèce différente.

Sur un site favorable, certains arbres portent beaucoup de fruits, mais les écureuils et les oiseaux mangent souvent une grande partie des noix avant qu'elles ne tombent.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

La floraison se produit en été, lorsque des chatons clairs apparaissent sur les jeunes rameaux.

Les bogues continuent ensuite leur développement pendant plus d'une année. Plants For A Future indique que les graines mûrissent après deux saisons estivales.

Les fruits épineux qui brunissent sont les plus visibles à la fin de l'été et en automne.

Un même arbre peut porter des bogues vertes d'âges différents et des bogues brunes mûres.

Cette présence simultanée ne signifie pas qu'elles soient toutes comestibles : une enveloppe verte peut encore renfermer une noix immature.

Pour manger cru, on choisit des noix dont la coque est pleinement mûre et dure, déjà libérées d'une bogue en train de s'ouvrir.

Pendant les semaines pluvieuses d'automne, les noix tombées peuvent rapidement absorber l'humidité et s'altérer.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Cerneau clair d'une noix mûre. Plants For A Future confirme directement la consommation crue des graines de Chrysolepis chrysophylla.

Le goût est doux et légèrement sucré, rappelant un peu la noisette. La coque mûre est suffisamment dure pour nécessiter une ouverture mécanique.

Il faut d'abord séparer prudemment la noix de la bogue piquante, avec des gants épais ou un outil, puis fendre la coque lisse et extraire le cerneau clair.

Cette opération ne nécessite pas de chaleur.

Le cerneau peut se manger seul, ou être écrasé et mélangé à d'autres aliments secs, sans cuisson.

La bogue épineuse et la coque ne sont pas des aliments.

Récolte et conservation. On peut recueillir uniquement les noix mûres déjà tombées, sans casser les branches vivantes.

Un cerneau foncé et mou, une odeur d'huile rance ou des taches de moisissure indiquent un produit altéré.

Dans la forêt côtière humide, une longue conservation sans séchage ni ventilation n'est pas fiable.

D'autres sources alimentaires mentionnent l'ébullition et la fabrication de farine, mais elles ne sont pas nécessaires ici : on ne retient que le cerneau mûr et cru.

Les feuilles et les chatons servent à identifier l'espèce, mais ne sont pas présentés comme aliments crus par la référence spécifique.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Chrysolepis sempervirens, chinquapin arbustif, est généralement beaucoup plus bas et pousse dans des communautés montagnardes ouvertes et plus élevées, bien qu'il porte lui aussi des bogues épineuses.

Le châtaignier cultivé, Castanea sativa, possède de grandes feuilles dentées et des noix beaucoup plus grosses.

Notholithocarpus densiflorus, le tanoak, porte aussi des poils dorés au revers des feuilles, mais produit des glands logés dans des cupules, et non des boules épineuses.

L'identification exige l'association de feuilles coriaces entières à revers doré, de chatons estivaux et de véritables bogues épineuses.

Les épines peuvent traverser une étoffe fine : il ne faut pas ramasser les bogues à mains nues.

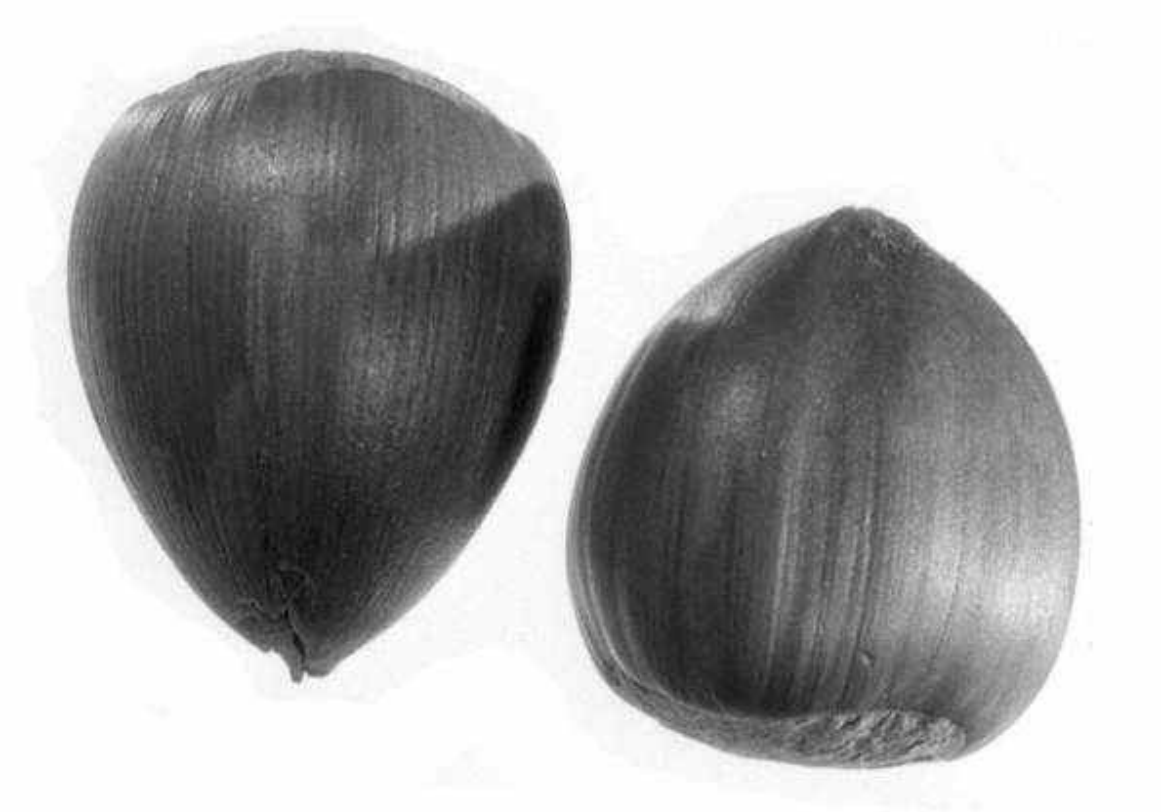
SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2069
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Chrysolepis+chrysophylla
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Castanopsis_chrysophylla.jpg

Chrysolepis sempervirens — petits cerneaux doux dans les bogues épineuses des montagnes

Chrysolepis sempervirens

Sur les versants pierreux et ensoleillés de la Sierra Nevada, sous les conifères, pousse parfois un arbuste sempervirent bas et dense aux feuilles coriaces.



Chrysolepis sempervirens, arbuste bas persistant aux feuilles à revers doré et bogues rondes densément hérissées d'épines

USDA Forest Service (photographe non indiqué) · Public domain · Wikimedia Commons

À la fin de la saison, on distingue parmi la verdure de petites boules épineuses ressemblant à des bogues de châtaignes miniatures.

C'est Chrysolepis sempervirens, le chinquapin arbustif ou chinquapin de la Sierra.

Sous les épines très fines et acérées se cachent une ou parfois plusieurs petites noix comestibles. Leurs cerneaux peuvent être mangés crus, mais il faut les extraire prudemment, sans toucher l'enveloppe piquante avec la peau.



Chrysolepis sempervirens, arbuste bas persistant aux feuilles à revers doré et bogues rondes densément hérissées d'épines

Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbuste persistant et étalé, souvent haut de quelques dizaines de centimètres à un mètre et demi, parfois deux à trois mètres dans un endroit favorable.

Les vieilles branches sont ligneuses, fortement ramifiées et reposent parfois près du sol.

Les feuilles sont alternes, coriaces, oblongues ou obovales, à bord entier.

Leur face supérieure est généralement verte, tandis que le revers est visiblement doré roux ou gris jaunâtre, en raison d'un duvet très dense de poils minuscules.

En été, des chatons mâles portant de nombreuses petites fleurs apparaissent à l'extrémité des rameaux. Les fleurs femelles sont bien moins visibles.

Après la pollinisation, une enveloppe épineuse appelée bogue se développe et se couvre de nombreuses pointes rigides.

À l'intérieur se trouve normalement une noix, parfois deux ou trois, chacune possédant une coque dure et lisse.

La bogue est d'abord verte, puis devient brune et s'ouvre. La noix est petite, mais son cerneau est doux et agréable au goût.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Chrysolepis sempervirens est indigène des communautés montagneuses de Californie et recense près de deux mille observations.

On le trouve dans la Sierra Nevada, sur les crêtes montagnardes sèches, dans les pinèdes et sapinières claires, parfois au sein des communautés subalpines.

Le service forestier des États-Unis signale qu'il peut former de vastes groupes sur les versants et les lignes de crête.

Depuis la région de Sacramento, il faut généralement monter en montagne, au-dessus de la vallée urbaine, pour le rencontrer.

Sur les pentes forestières côtières pousse plus souvent l'autre chinquapin, Chrysolepis chrysophylla.

Cet arbuste montagnard peut être localement très commun, mais sa production de noix reste parfois faible : la saison est courte, les fruits sont petits et les animaux les récoltent souvent avant l'homme.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

En été, habituellement de juillet à septembre, l'arbuste produit des chatons et de petites fleurs femelles discrètes.

Selon le service forestier américain, la noix se développe pendant deux étés. Elle arrive à maturité à la fin du deuxième été ou au début de l'automne.

Les bogues s'ouvrent plutôt vers le milieu de l'automne.

Pour la récolte pratique, septembre et octobre sont donc particulièrement intéressants, avec des variations selon l'altitude et l'année.

Une bogue verte et épineuse peut encore abriter une noix molle et immature, qui ne doit pas être considérée comme prête à manger.

Lorsque la bogue brunit et s'ouvre, la noix mûre est plus facile à trouver.

À l'approche de l'hiver, les oiseaux et les rongeurs ont déjà emporté une grande partie des fruits.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Cerneau mûr débarrassé de sa coque. Plants For A Future confirme directement la consommation crue des graines de Chrysolepis sempervirens.

Le petit cerneau est légèrement sucré et rappelle la noisette.

Pour l'extraire sans feu, on repère une bogue entièrement mûre et ouverte, on en retire la noix à l'aide d'un outil ou de gants épais, puis on fend sa coque dure et on récupère la partie intérieure claire.

La bogue épineuse elle-même ne se mange pas.

Le cerneau frais peut être consommé seul ou écrasé dans une préparation froide.

Conservation des noix mûres. Une fois la bogue retirée, les noix intactes peuvent se garder quelque temps au sec et au frais, mais l'humidité favorise rapidement les moisissures.

Les cerneaux dégageant une odeur de rance ou présentant des traces de moisissure sont exclus.

Pour ne pas priver les animaux de toute leur nourriture et ne pas endommager les arbustes, il vaut mieux ne recueillir qu'une partie des noix déjà détachées.

Les feuilles, les chatons et l'écorce ne sont pas retenus comme aliments.

Les descriptions botaniques donnent d'autres utilisations de la plante, mais ici seule la consommation des cerneaux mûrs et crus est concernée.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Chrysolepis chrysophylla, le chinquapin géant, forme plus souvent un grand arbre ou un arbuste élevé. Ses feuilles sont plus grandes et son habitat est associé aux forêts côtières et septentrionales.

Chez le châtaignier cultivé Castanea sativa, la bogue ressemble aussi à une boule hérissée, mais les feuilles sont plus longues et munies de grosses dents aiguës ; les noix sont généralement beaucoup plus volumineuses.

D'autres arbustes montagnards portent des fruits épineux sans renfermer de cerneaux comestibles. La seule présence d'une boule piquante ne suffit donc pas à déterminer l'espèce.

Il faut reconnaître ensemble les feuilles coriaces à revers doré, les chatons mâles et la bogue arrivée à maturité.

Pendant la récolte, on protège ses mains et l'on respecte les règles propres aux réserves naturelles.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2072
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/chrsem
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Chrysolepis+sempervirens
- https://dendro.cnre.vt.edu/dendrology/syllabus/factsheet.cfm?ID=1150

Cichorium intybus — fleurs bleues et jeunes feuilles crues amères

Cichorium intybus

En été, le long des accotements secs et des champs abandonnés de Californie, de hautes tiges presque dépourvues de feuilles portent des capitules d'un bleu pur qui s'ouvrent le matin.



Cichorium intybus, haute tige ramifiée portant des capitules bleu clair le matin, rosette de feuilles lobées à la base
MurielBendel · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Vers midi, beaucoup de ces fleurs se referment.

C'est Cichorium intybus, la chicorée sauvage, une vivace introduite dotée d'une profonde racine pivotante.

Bien que sa floraison soit surtout visible en été, la principale partie consommable sans feu apparaît beaucoup plus tôt : ce sont les jeunes feuilles basales de la saison fraîche et humide.



Cichorium intybus, haute tige ramifiée portant des capitules bleu clair le matin, rosette de feuilles lobées à la base
Kristian Peters (Fabelfroh) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Pendant sa première période de croissance, la chicorée forme une rosette de feuilles allongées, profondément dentées ou lobées, rappelant celles du pissenlit.

Leur surface peut être assez rugueuse et poilue. Le limbe se rétrécit à la base, et l'on distingue parfois des poils au revers de sa nervure centrale.

Lorsqu'on blesse une partie verte, un latex blanc apparaît.

Plus tard, une tige dure et dressée sort de la racine développée. Elle mesure environ cinquante centimètres à un mètre et demi et se ramifie fortement.

Elle ne porte que peu de petites feuilles lancéolées.

Les capitules poussent sur les rameaux latéraux et à l'aisselle des feuilles. Chacun se compose de fleurs ligulées bleues, exceptionnellement blanches ou rosées.

L'extrémité des ligules présente de petites dents.

Après la fanaison, il se forme des akènes secs, et non des baies juteuses ni des siliques.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme la présence de Cichorium intybus dans de nombreux comtés de Californie, dont Sacramento, Placer, Yolo, Solano et Sonoma, ainsi que dans les secteurs côtiers.

Les observations concernent surtout les sols perturbés, les champs, les accotements et les pâturages, plutôt que les forêts préservées.

La chicorée apprécie les endroits ensoleillés et sa racine adulte supporte assez bien la sécheresse ; toutefois, la verdure tendre destinée à être consommée pousse mieux durant les périodes fraîches.

Dans la vallée de Sacramento, les fleurs bleues sont particulièrement visibles de juin à septembre, lorsque la rosette basale est déjà devenue plus coriace.

Près des installations d'irrigation, des feuilles vertes peuvent subsister plus longtemps. Cependant, il ne faut pas cueillir sur les terres agricoles ou les accotements urbains exposés aux traitements et à la pollution.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans les basses terres de Californie, de nouvelles feuilles poussent à partir de la base après les pluies d'automne.

Entre novembre et mars, parfois jusqu'en avril, on peut trouver de jeunes rosettes.

Sur le littoral frais, le feuillage peut apparaître à d'autres périodes si l'humidité reste suffisante.

À partir de la fin du printemps, les tiges florales s'allongent.

De juin à septembre, les capitules bleus deviennent visibles ; leur floraison peut continuer plus tard lorsqu'il reste de l'humidité.

Les fleurs s'ouvrent généralement le matin et se ferment rapidement sous un soleil chaud.

En fin de saison, les akènes sèchent, mais ne sont pas une partie alimentaire retenue dans cette fiche.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. North Carolina State University Extension mentionne expressément l'utilisation des feuilles de Cichorium intybus dans les salades.

Chez la plante sauvage, elles peuvent être franchement amères, surtout après le développement de la tige florale.

C'est pourquoi la jeune verdure de la saison fraîche convient mieux à de petites portions crues.

On peut la couper finement et la mélanger à des feuilles de saveur plus douce.

Certaines variétés cultivées de chicorée à salade sont moins amères, mais il ne faut pas attendre le même goût d'un sujet sauvage.

Plus tard dans la saison, les feuilles basales restent botaniquement des feuilles de chicorée, mais elles deviennent souvent si grossières et amères qu'elles n'ont presque plus d'intérêt pratique en salade.

La racine sert traditionnellement à préparer un substitut du café après séchage et torréfaction : cette transformation exige de la chaleur. Elle n'est donc pas proposée ici comme aliment sans feu.

Les fleurs bleues sont utiles pour reconnaître l'espèce, mais leur simple présence ne suffit pas à établir une consommation crue particulière.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Au stade de la rosette, la chicorée se confond facilement avec le pissenlit, Taraxacum officinale.

Le pissenlit porte un capitule jaune isolé sur une hampe creuse et sans feuilles ; la chicorée développe une haute tige ramifiée, portant des capitules bleus.

Chez certaines laitues du genre Lactuca, les feuilles et le latex blanc sont également ressemblants, mais les fleurs et les fruits diffèrent.

Une feuille contenant un latex blanc n'est pas automatiquement comestible.

On ne ramasse pas de verdure amère près des routes, dans des champs traités ou sur des dépôts de déchets pollués.

Il faut déterminer l'espèce avant de la goûter, et non essayer d'en reconnaître la saveur.

Cette nourriture peut ne pas convenir aux personnes présentant une allergie connue à la famille des Astéracées.

SOURCES

Calflora, Cichorium intybus, présence dans les comtés : https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2107 North Carolina State University Extension, Chicory, feuilles et racine torréfiée : https://plants.ces.ncsu.edu/plants/cichorium-intybus/ Calflora, observations par comté : https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=2107

Cirsium arvense — feuilles épinées et moelle des jeunes tiges après épluchage

Cirsium arvense

Sur les friches légèrement humides et les prairies du nord de la Californie, des groupes de plantes épineuses peuvent porter de petits capitules lilas.



Cirsium arvense, colonie de tiges feuillées à bords épineux, petits capitules rose lilas et racines traçantes
kallerna · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Si l'on déterre une pousse, d'autres apparaissent souvent tout près, reliées entre elles par un réseau de racines souterraines.

C'est le cirse des champs, une vivace invasive capable d'envahir rapidement les terrains ouverts.

Malgré son aspect redoutable, certaines jeunes parties peuvent être mangées sans feu lorsqu'elles sont débarrassées de toutes leurs épines.



Cirsium arvense, colonie de tiges feuillées à bords épineux, petits capitules rose lilas et racines traçantes
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette vivace mesure généralement quarante à cent vingt centimètres de haut.

Elle possède un système très ramifié de racines rampantes.

Les tiges sont dressées, côtelées et ramifiées dans leur partie supérieure.

Les feuilles sont alternes, oblongues, peu ou profondément lobées, et leurs dents portent de petites épines.

Leur face inférieure est souvent plus claire.

Les capitules floraux, relativement petits, larges de quelques centimètres, sont lilas ou violet clair et réunis près des extrémités des tiges.

Chez de nombreuses plantes, les fleurs mâles et femelles se trouvent sur des individus distincts.

Après la floraison, des aigrettes plumeuses apparaissent sur les graines.

Contrairement au cirse commun bisannuel, cette espèce forme des colonies vivaces à partir de son système de racines.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Cirsium arvense comme une espèce non indigène et invasive de Californie.

On le trouve principalement dans le nord, dans la Sierra Nevada et les vallées montagnardes, sur les prairies humides et le long des routes et des rivières.

Il est beaucoup moins caractéristique des déserts méridionaux.

Les observations sont relativement peu nombreuses dans le comté de Sacramento.

Le cirse peut couvrir de grandes clairières, mais les risques de pollution sont particulièrement élevés près des exploitations agricoles et des voies ferrées.

Les plantes provenant de ces lieux ne doivent pas être consommées crues.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Au printemps, de nouvelles rosettes et pousses encore relativement tendres sortent des racines.

Les tiges grandissent rapidement vers la fin du printemps, puis leur enveloppe extérieure devient rigide.

La floraison se produit principalement en été et les graines mûrissent à la fin de celui-ci.

Dans les lieux suffisamment humides, une nouvelle poussée de jeunes feuilles est parfois possible en automne.

Pour une consommation crue, la tendreté d'une feuille ou de la moelle d'une tige compte davantage que la seule date.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles après retrait complet des épines. Plants For A Future confirme directement leur consommation crue, mais avertit que les bords piquants doivent être entièrement coupés.

Cette préparation laisse peu de matière comestible.

Moelle claire des jeunes tiges. Une revue systématique de publications scientifiques sur Cirsium arvense décrit la consommation de jeunes tiges fraîchement épluchées et crues.

Leur partie intérieure est juteuse et croquante.

Il faut retirer toute l'enveloppe externe portant les épines, sans laisser de pointes susceptibles de blesser la bouche ou la gorge.

Les racines de première année sont également signalées ailleurs comme consommées crues, mais leur système profond, leur faible rendement et leur teneur en inuline les rendent peu pratiques.

Elles ne sont pas recommandées ici comme partie alimentaire à récolter.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Cirsium vulgare, présenté séparément dans l'atlas, est généralement plus haut et plus grossier, avec des capitules plus gros et des ailes épineuses bien développées sur les tiges.

D'autres espèces indigènes de Cirsium possèdent des feuilles et des fleurs semblables. Leurs jeunes rosettes peuvent être difficiles à distinguer avant la floraison.

Pour reconnaître le cirse des champs, on examine la forme des capitules, la croissance en colonies vivaces et la structure des tiges.

La présence d'épines ne prouve pas qu'une plante ait une partie crue comestible : plusieurs Astéracées proches ne possèdent aucune attestation alimentaire de ce type.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2118
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Cirsium+arvense
- https://doi.org/10.1080/15427528.2022.2126419

Cirsium brevistylum — jeunes racines crues du cirse côtier

Cirsium brevistylum

Dans les chênaies côtières du nord et les prairies fraîches de Californie, on peut rencontrer de grands cirses portant des groupes de capitules pourpres à l'extrémité de leurs tiges.



Cirsium brevistylum, grande plante de prairie à feuilles épineuses, bouquets de capitules pourpres et involucres légèrement laineux

Matt Lavin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Leurs feuilles sont armées d'épines, mais une jeune plante forme sous terre une grosse racine pivotante.

C'est précisément la jeune racine pelée de cette espèce qui a été consommée crue.

Il faut cependant savoir que son arrachage tue la plante et qu'une consommation excessive de cette racine peut provoquer d'importants ballonnements.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une plante herbacée bisannuelle ou vivace de courte durée, généralement haute d'un à deux mètres.

La première année, elle produit une rosette basale de longues feuilles lobées, vertes et légèrement pubescentes sur la face supérieure, parfois recouvertes d'un duvet laineux blanchâtre au revers.

Des épines courtes et rigides garnissent le bord des feuilles.

Au cours de la saison suivante, une épaisse tige dressée et juteuse s'élève et se ramifie dans sa partie supérieure.

Les capitules sont souvent rapprochés en groupes, parfois entourés de feuilles supérieures.

L'involucre de chaque capitule possède de fins poils rappelant une toile d'araignée.

Les fleurs tubulées sont pourpre rougeâtre.

Après la floraison se forment des akènes munis de longues aigrettes plumeuses.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Cirsium brevistylum est une espèce indigène de Californie et rapporte plusieurs centaines d'observations, principalement sur les côtes nord et centrale.

Elle occupe les prairies humides, les lisières forestières, les clairières des forêts sempervirentes mixtes et les secteurs ouverts parmi les arbustes côtiers.

Il ne faut pas s'attendre à rencontrer de grandes colonies naturelles de cette espèce dans la plaine chaude de Sacramento.

Dans les ouvrages anciens, ce cirse californien a parfois été appelé Cirsium edule.

La botanique actuelle distingue pourtant ces deux espèces : on ne doit pas confondre leurs noms dans une fiche d'identification.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Au printemps, les jeunes plantes développent les feuilles de leur rosette ; les individus plus âgés commencent à produire une tige juteuse.

La floraison se déroule généralement en été et peut se prolonger dans les endroits humides du littoral.

La racine accumule ses réserves avant la floraison.

Après l'apparition d'une haute hampe florale, elle devient souvent davantage fibreuse.

Les parties souterraines ne peuvent être prélevées que là où cela est autorisé, et seulement après identification certaine de l'espèce.

Pour préserver la population, il ne faut pas arracher successivement les jeunes sujets d'un même endroit.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeune racine pivotante. Pour Cirsium brevistylum, des descriptions ethnobotaniques de peuples de la côte pacifique confirment expressément la consommation de racines pelées et crues.

Après l'arrachage, on retire toute la peau extérieure souillée et on utilise le tissu interne clair tant qu'il reste tendre.

La racine peut contenir une quantité importante d'inuline, un glucide qui n'est pas directement assimilé et qui provoque fréquemment des gaz et des ballonnements.

De grosses portions crues ne conviennent donc pas.

Une jeune tige pelée apparaît également comme nourriture dans certaines descriptions, mais le caractère spécifiquement cru de sa consommation n'est pas aussi clairement attesté.

Elle n'est donc pas retenue comme produit cru principal dans cette fiche.

Les feuilles épineuses et les bractées des capitules ne se mangent pas.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Cirsium vulgare, décrit ailleurs dans l'atlas, possède des ailes épineuses grossières le long de la tige et de grands capitules.

Chez Cirsium arvense, les individus poussent en colonies grâce à leurs racines rampantes et forment de plus petits capitules.

Cirsium edule proprement dit, surtout répandu depuis l'Oregon vers le nord, ressemble à l'espèce californienne, mais s'en distingue par certains détails du style floral et des capitules.

Employer son nom pour désigner automatiquement une plante californienne serait erroné.

Arracher n'importe quel cirse ressemblant avant sa floraison ne garantit pas son identification.

En cas de doute, on laisse la racine dans le sol.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2119
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Cirsium+brevistylum
- https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Cirsium+brevistylum

Cirsium vulgare — cœur tendre des jeunes tiges de cirse commun

Cirsium vulgare

Dans un pâturage ou sur un versant perturbé, on aperçoit parfois un grand cirse épineux aux feuilles argentées et duveteuses et aux capitules d'un pourpre éclatant.



Cirsium vulgare, grande plante à feuilles très épineuses et blanchâtres dessous, tiges ailées et capitules pourpres
MurielBendel · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Le toucher sans gants est désagréable. Pourtant, sous l'enveloppe rigide d'une jeune tige se cache une moelle blanchâtre et tendre.

Plusieurs parties de cette espèce ont été utilisées traditionnellement. Pour une alimentation sans feu, l'intérêt principal est cependant la jeune pousse soigneusement épluchée.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une herbe bisannuelle. La première année, elle forme généralement une grande rosette de feuilles au niveau du sol. La seconde, elle développe une tige florifère épaisse, haute souvent de cinquante centimètres à deux mètres.



Cirsium vulgare, grande plante à feuilles très épineuses et blanchâtres dessous, tiges ailées et capitules pourpres
Harry Rose (Macleay Grass Man) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Les feuilles sont longues et profondément lobées. Leurs bords se terminent par de solides épines jaune pâle.

La face inférieure est plus claire, parfois presque blanche à cause des poils.

Sur la tige, la base des feuilles se prolonge vers le bas et forme des ailes épineuses.

Les capitules floraux sont grands, pourpres, entourés de nombreuses bractées étroites dont la pointe est dure et piquante.

Après la floraison se forment des akènes pourvus de longues aigrettes plumeuses que le vent disperse.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Cirsium vulgare est une mauvaise herbe non indigène et largement répandue en Californie.

Des observations existent du littoral aux plaines et aux comtés montagnards, y compris dans la région de Sacramento.

Il pousse dans les pâturages, les prairies, les lisières relativement sèches, le long des routes forestières et sur les terrains remués.

Il peut constituer des groupes denses et concurrencer les plantes indigènes.

Comme il apparaît souvent près des routes et des parcelles traitées, les plantes de ces lieux ne conviennent pas à une consommation crue.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Au printemps de sa première année, le cirse développe une rosette de feuilles.

Au printemps de la deuxième saison, une tige épaisse et juteuse commence à s'allonger rapidement depuis son centre.

Cette courte phase correspond à la disponibilité de la moelle tendre.

Lorsque de gros boutons floraux se forment, la tige devient plus ferme et fibreuse.

La floraison est surtout estivale, avec parfois une prolongation au début de l'automne dans les secteurs frais.

Les conditions de l'année comptent davantage qu'une date fixe.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Moelle de la jeune tige. La fiche de Plants For A Future consacrée à Cirsium vulgare indique que les jeunes pousses florifères, débarrassées de leur enveloppe, peuvent être mangées crues ou cuites.

Tant que la tige est encore juteuse, on retire intégralement ses couches externes dures et épineuses.

Il reste une partie intérieure blanchâtre et croquante, dont la texture rappelle un peu le céleri.

Cette préparation demande beaucoup de soin : si des épines sont restées sur la moelle, elle ne doit pas être mangée.

Très jeunes feuilles débarrassées des épines. Certaines références permettent aussi de les utiliser en salade après suppression complète de leurs pointes piquantes.

La quantité de matière tendre qui demeure après cette opération est toutefois très faible.

Les racines, les boutons et les réceptacles floraux sont surtout décrits après cuisson dans les références retenues. Ils ne sont donc pas recommandés ici comme aliments sans feu.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Cirsium arvense est un cirse vivace plus fin, qui produit de nouvelles pousses à partir de racines rampantes et possède généralement de plus petits capitules.

Plusieurs Cirsium indigènes de Californie portent eux aussi des fleurs pourpres.

L'identification du cirse commun repose sur son cycle bisannuel, la rosette, les ailes épineuses qui descendent le long de la tige et la structure des grands capitules.

La centaurée du solstice, Centaurea solstitialis, est également épineuse, mais son capitule possède une autre structure.

On n'essaie jamais de mâcher une tige piquante sans l'avoir entièrement épluchée.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2151
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Cirsium+vulgare

Claytonia exigua — minuscules feuilles charnues et fleurs pâles des pentes rocheuses

Claytonia exigua

Après une pluie printanière, de minuscules plantes succulentes aux feuilles étroites et allongées peuvent émerger sur un versant rocailleux ou serpentinique de Californie.

Au-dessus d'elles s'ouvrent de très petites fleurs blanches ou rosées, semblables à des étoiles.

C'est Claytonia exigua, une claytonie grêle indigène et annuelle de printemps.

Ses feuilles peuvent être consommées crues. Mais l'espèce est si petite qu'une cueillette en quantité n'a guère de sens : elle permet davantage de découvrir la diversité de la verdure printanière que de constituer une alimentation autonome abondante.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est l'une des plus petites plantes du groupe des claytonies.

Elle mesure généralement quelques centimètres, parfois jusqu'à dix ou quinze centimètres.

D'une racine fine partent plusieurs petites tiges rougeâtres ou verdâtres.

À la base se trouvent des feuilles étroites et charnues, linéaires ou spatulées, qui ressemblent à de minuscules doigts verts.

Plus haut sur la tige florifère apparaît une paire de petites feuilles. Selon la forme de la plante, elles sont distinctes ou légèrement soudées à la base, créant une petite structure en forme de corne ou de disque.

Les fleurs, de quelques millimètres seulement, possèdent cinq pétales blancs ou rose pâle, avec de fines lignes plus foncées près de leur base.

Après la floraison apparaissent de minuscules capsules qui s'ouvrent en trois valves et contiennent quelques graines.

Par temps sec, la plante devient parfois rougeâtre ou grisâtre.

Sa taille minuscule, ses feuilles étroites et succulentes et ses petites fleurs blanc rosé la distinguent du miner's lettuce plus grand, Claytonia perfoliata.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora décrit Claytonia exigua comme une espèce indigène de Californie, présente dans les forêts de pins jaunes, les forêts sempervirentes mixtes, les boisements des contreforts, le chaparral et les prairies des vallées.

Elle occupe particulièrement les endroits ouverts sur sols pauvres et pierreux, notamment serpentiniques.

On compte environ un millier d'observations dans l'État, mais chaque population peut être très localisée.

Dans les environs de Sacramento, les habitats favorables se trouvent plutôt sur les pentes des contreforts que dans un parc urbain arrosé.

Certaines variétés se rencontrent surtout sur des sols montagnards particuliers, et de petits végétaux annuels semblables peuvent pousser côte à côte.

Détruire toute une colonie pour quelques grammes de feuilles serait déraisonnable.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

La germination suit les pluies fraîches de l'hiver, lorsque la couche supérieure du sol reste humide.

Dans les contreforts de basse altitude, les petites feuilles vertes peuvent déjà apparaître en février.

Les descriptions botaniques de l'ouest des États-Unis situent la floraison entre mars et juillet selon l'altitude. Dans une vallée ensoleillée, elle peut se terminer beaucoup plus tôt.

Après la formation des petites capsules, la plante sèche rapidement et disparaît de la surface jusqu'à la saison pluvieuse suivante.

Pour manger cru, on ne retient que les jeunes feuilles encore succulentes, avant la forte sécheresse.

Les petites tiges rouges desséchées ne constituent pas une réserve alimentaire.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles charnues. Plants For A Future confirme directement leur consommation crue chez Claytonia exigua.

Elles sont petites, souples et légèrement mucilagineuses, sans amertume marquée.

Quelques feuilles peuvent être mangées fraîches après lavage ou mêlées à une salade de feuilles plus grandes.

Un seul individu fournit cependant une quantité infime. Arracher toute la tige l'empêche de produire ses futures graines.

On devrait donc se limiter à quelques feuilles d'une population abondante située dans un lieu où la cueillette est autorisée, et laisser le plus souvent cette petite espèce sur place.

Parties exclues. La source propre à l'espèce confirme les feuilles, et non la racine, les fleurs, les graines ou la plante entière comme produit cru.

Les minuscules capsules ne sont pas des « noix » comestibles.

Cette plante pousse au contact direct du sol. Les terrains serpentiniques possèdent une composition minérale particulière ; on évite de la ramasser près des dépôts de déchets, des rejets industriels et des accotements pollués.

Dans une alimentation autonome, ce n'est pas une espèce à récolter massivement chaque jour.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Claytonia perfoliata possède des feuilles beaucoup plus grandes et, en fleur, un large disque en forme de coupe entourant le pédoncule.

Chez Claytonia parviflora, les feuilles basales sont plus étroites que chez le miner's lettuce ordinaire, mais la plante est généralement plus grande et son inflorescence davantage visible.

Claytonia rubra peut elle aussi porter une petite tige rougeâtre, avec une autre forme foliaire et une autre disposition des fleurs.

Sans fleurs, Claytonia exigua peut facilement être confondue avec d'autres succulentes printanières minuscules.

Il faut examiner les petites fleurs complètes et les capsules. Sans identification certaine, on ne mange pas les feuilles.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2231
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Claytonia+exigua
- https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Claytonia+exigua

Claytonia lanceolata — feuilles tendres et petits tubercules après la fonte des neiges

Claytonia lanceolata

Après la fonte des neiges, de petites feuilles charnues et de fines tiges portant des fleurs blanc rosé apparaissent dans les prairies de montagne et sur les lisières humides de la Sierra Nevada.



Claytonia lanceolata, petite vivace des prairies montagnardes portant deux feuilles lancéolées charnues et des fleurs blanc rosé

BlueCanoe · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

C'est Claytonia lanceolata, la claytonie lancéolée, une petite plante printanière des pentes montagnardes.

Contrairement à la claytonie annuelle dite salade des mineurs, elle se développe à partir d'un petit tubercule souterrain arrondi.

Les sources alimentaires attestent la consommation crue de ses feuilles tendres et du tubercule épluché. Mais ce dernier exige une identification botanique absolument certaine : des plantes bulbeuses dangereuses peuvent pousser tout près, et déterrer le tubercule détruit l'individu récolté.



Claytonia lanceolata, petite vivace des prairies montagnardes portant deux feuilles lancéolées charnues et des fleurs blanc rosé

Thayne Tuason · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une petite vivace, souvent haute de cinq à quinze centimètres.

Du tubercule souterrain globuleux sortent une ou plusieurs tiges minces ; de petites feuilles se développent également à la base.

Sur la tige florifère, deux feuilles opposées et charnues, lancéolées à oblongues, sont habituellement bien visibles. Elles semblent parfois entourer la tige.

Au-dessus s'ouvre une petite inflorescence de quelques fleurs blanches ou rose tendre à cinq pétales.

Des stries roses ou des marques jaunes peuvent être visibles près de la base des pétales.

Après la pollinisation se forment de petites capsules contenant des graines noires.

Le tubercule est arrondi, parfois légèrement irrégulier, et mesure au maximum environ deux centimètres de largeur. Un tissu mince le relie à la pousse aérienne.

Ce n'est ni un bulbe d'oignon constitué de plusieurs couches, ni un tubercule de pomme de terre. Le lien matériel avec la plante fleurie est essentiel pour l'identifier.

Lorsque la terre sèche, la partie aérienne disparaît rapidement.

Il ne faut donc pas déterrer des organes souterrains inconnus à partir du simple souvenir de leur emplacement.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Claytonia lanceolata est indigène de Californie et associée aux forêts de sapins rouges, de pins tordus, aux forêts subalpines et aux pentes riveraines humides.

Elle préfère les prairies de montagne et les lisières forestières où le sol reste mouillé après la fonte de la neige au printemps, puis sèche progressivement pendant l'été.

On ne doit pas s'attendre à trouver cette plante montagnarde à tubercule dans la partie plate de la Sacramento Valley.

Dans le bassin du lac Tahoe et plus haut en montagne, elle peut apparaître en petits groupes, particulièrement là où la neige fond lentement.

Calflora ne rapporte que quelques centaines d'observations ; il serait donc trompeur de la présenter comme une ressource massive et omniprésente.

Prélever les tubercules d'une petite colonie peut entraîner la disparition de cette population locale.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les jeunes feuilles sortent du sol après la fonte des neiges.

Dans les étages montagnards inférieurs, cela peut se produire en avril ou mai ; dans les hautes prairies subalpines, plutôt en juin ou plus tard.

Les fleurs apparaissent peu après les feuilles et restent visibles durant une période relativement courte, tant que l'humidité printanière persiste.

Au début de l'été sec, la verdure flétrit, les capsules s'ouvrent et la plante entre en repos.

Les feuilles tendres sont meilleures au tout début de la croissance.

Les tubercules restent plus longtemps sous terre, mais les rechercher sans la plante fleurie est dangereux et écologiquement destructeur.

Le stade de floraison est le plus utile pour une identification certaine.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme directement leur consommation crue.

Elles sont tendres, plutôt douces et peuvent être ajoutées en faible quantité à une salade froide.

Chaque plante en porte peu : on ne doit pas retirer tout son feuillage, car le tubercule a besoin des feuilles pour accumuler des réserves.

Tubercule souterrain — uniquement après une identification irréprochable. Plants For A Future indique expressément que la racine peut être consommée crue ou cuite et compare le goût du tubercule cru à celui du radis, en plus doux.

Le tubercule est cependant minuscule. D'autres témoignages signalent que certains organes souterrains de claytonies apparentées étaient plutôt cuits.

On ne peut donc envisager cette partie que si elle est reliée sans aucune ambiguïté à une plante fleurie déjà déterminée, soigneusement lavée et débarrassée de sa terre, et si le prélèvement est autorisé.

Pour la pratique du voyage, mieux vaut choisir quelques feuilles et ne pas détruire les tubercules des petites populations.

Ce qu'il ne faut pas faire. On ne ramasse pas au hasard des « petits bulbes » inconnus et on ne les goûte jamais pour les identifier.

En Californie, certains organes souterrains ressemblants appartiennent à des plantes mortellement toxiques.

Les graines, les capsules mûres et les tiges grossières ne sont pas recommandées ici.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Claytonia perfoliata est une annuelle possédant une coupe de feuilles bien plus large autour de sa tige florifère ; elle ne produit pas ce petit tubercule de réserve.

Claytonia rubra a parfois des tiges rouges et de petites feuilles, mais c'est également une annuelle.

Des espèces bulbeuses du genre Toxicoscordion, appelées death camas, sont mortellement toxiques et peuvent vivre dans les mêmes prairies printanières.

Leurs feuilles sont linéaires et leurs fleurs possèdent six pièces, à la différence des cinq pétales des claytonies.

On ne recueille jamais de tubercule sans la partie aérienne complète, surtout si des plantes bulbeuses inconnues poussent à proximité.

Les organes souterrains sont rarement assez nécessaires à une vie sans feu pour justifier un tel risque.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2235
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Claytonia+lanceolata
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Claytonia_lanceolata

Claytonia parviflora — jeunes feuilles étroites près des ruisseaux printaniers

Claytonia parviflora

Au bord d'un ruisseau printanier ou sur un versant humide et ombragé de Californie, on rencontre parfois une verdure qui ressemble beaucoup à la célèbre salade des mineurs.



Claytonia parviflora, petite plante à feuilles basales étroites et charnues, fines tiges et fleurs blanc rosé à cinq pétales
Matt Lavin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Ses feuilles basales sont toutefois généralement plus étroites et sa partie supérieure plus mince et ramifiée ; les petites fleurs blanches ou rosées se remarquent à peine entre les feuilles.

C'est Claytonia parviflora, la claytonie à petites fleurs, une espèce indigène distincte qui pousse souvent à proximité de Claytonia perfoliata.

Ses jeunes feuilles peuvent être consommées crues. Il importe pourtant de ne pas réunir ces deux espèces botaniques dans une seule fiche : leurs usages alimentaires coïncident en partie, mais leurs formes et leurs caractères diffèrent.



Claytonia parviflora, petite plante à feuilles basales étroites et charnues, fines tiges et fleurs blanc rosé à cinq pétales
Matt Lavin from Bozeman, Montana, USA · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette petite annuelle mesure généralement de quelques centimètres à trente centimètres.

À sa base se développent des feuilles charnues oblongues ou étroitement spatulées, portées par de longs pétioles.

Leur forme varie sensiblement selon les sous-espèces et même entre les populations.

De fines tiges florifères succulentes s'élèvent de la rosette.

Plus haut peuvent apparaître deux feuilles opposées, parfois soudées autour de la tige, parfois restant distinctes ou ne formant qu'un petit disque.

Les extrémités des tiges portent des groupes de petites fleurs, chacune dotée de cinq pétales blancs ou rosés, parfois parcourus de fines nervures visibles.

Après la floraison, de petites capsules contenant des graines noires se forment.

Les feuilles basales étroites sont un caractère utile, mais insuffisant à elles seules : il faut également observer la paire de feuilles supérieures et les fleurs.

Chez certaines sous-espèces, les fleurs sont plus grandes, de sorte que la détermination doit tenir compte de la forme locale.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Claytonia parviflora est indigène de Californie, avec plusieurs milliers d'observations dans des milieux printaniers humides très variés : berges de ruisseaux, ravins, versants ombragés et bords mouillés des chemins forestiers.

Elle se rencontre particulièrement lors des années où les pluies hivernales durent longtemps.

Dans la vallée de Sacramento, elle peut pousser dans les lieux favorables au printemps ; elle est plus fréquente dans certains contreforts.

Cependant, Calflora distingue plusieurs sous-espèces, dont la rare ssp. grandiflora, classée California Rare Plant Rank 4.2.

La comestibilité générale de l'espèce ne justifie jamais la récolte d'une population rare.

Si un petit groupe est difficile à identifier avec certitude, on le laisse en place.

Le nom courant de « salade des mineurs » peut désigner plusieurs claytonies. Il ne suffit donc pas pour déterminer une espèce.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après les pluies d'automne et d'hiver apparaissent des feuilles basales étroites et succulentes.

Dans les basses terres de Californie, cette verdure est souvent agréable de la fin de l'hiver au printemps, approximativement de février à avril.

Les petites fleurs blanches ou rosées s'ouvrent au printemps et peuvent continuer à apparaître jusqu'en mai ou juin dans les contreforts frais.

Avec l'arrivée de l'été chaud et sec, la plante termine généralement son cycle : les feuilles basses jaunissent, les capsules s'ouvrent et la verdure succulente disparaît.

Dans un endroit arrosé, un individu vert peut persister davantage, mais ses feuilles âgées deviennent plus grossières.

On préfère recueillir les feuilles encore souples, avant que les tiges florales ne s'allongent fortement.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles succulentes. Plants For A Future confirme directement leur consommation crue chez Claytonia parviflora ssp. parviflora.

Leur saveur est douce et rappelle un peu la salade verte ; lorsqu'elles disposent de suffisamment d'eau, les feuilles sont agréablement croquantes.

On peut les détacher avec soin, les laver et les manger fraîches, ou les émincer dans un mélange de salade.

Une autre notice de Plants For A Future décrit la verdure comme particulièrement bonne, mais ce n'est pas une raison pour arracher toutes les plantes : certaines doivent pouvoir produire des graines.

Ne pas attribuer automatiquement toutes les parties alimentaires de Claytonia perfoliata à cette espèce. La salade des mineurs plus connue possède des attestations distinctes concernant ses fleurs et ses tiges crues.

Pour Claytonia parviflora, ce sont surtout les feuilles qui sont confirmées de manière fiable.

Les fleurs, les racines, les graines et les capsules mûres ne sont donc pas proposées comme aliments séparés.

Sur une terre mouillée, le feuillage peut être couvert de sable ou de particules de sol. Près des cours d'eau, il faut aussi tenir compte de la qualité de l'eau.

On ne consomme pas crues des plantes provenant d'un fossé pollué ou d'une zone traitée aux herbicides.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Claytonia perfoliata possède des feuilles basales plus larges et arrondies, ainsi qu'une coupe entière bien marquée sous les fleurs ; chez la claytonie à petites fleurs, les feuilles du bas sont plus étroites et la paire supérieure peut rester distincte.

Claytonia sibirica conserve plus longtemps sa verdure, possède des feuilles ovales et souvent des fleurs d'un rose plus vif.

Claytonia exigua est nettement plus petite, avec des feuilles presque filiformes.

D'autres plantes, comme les stellaires, portent également de minuscules fleurs blanches, mais leurs pétales et leur structure florale diffèrent.

Le groupe de Claytonia parviflora comprend plusieurs sous-espèces. En cas de doute, notamment sur un site montagnard abritant des plantes rares, il faut renoncer à la récolte.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2240
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2241
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Claytonia+parviflora+ssp.+parviflora

Claytonia perfoliata — salade des mineurs après les pluies d'hiver

Claytonia perfoliata

Pendant les mois frais en Californie, de petites touffes de verdure tendre apparaissent sur la terre humide.



Claytonia perfoliata, feuilles tendres et disque rond formé de feuilles soudées, portant de petites fleurs blanches à cinq pétales

Curtis Clark · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

La salade des mineurs possède des feuilles lisses et juteuses, des tiges fines et, au printemps, de petites fleurs blanches qui semblent sortir du milieu d'une soucoupe verte.

Cette feuille inhabituelle entourant la tige florifère constitue l'un des caractères les plus pratiques pour reconnaître une plante adulte.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Au début de la croissance, une rosette de feuilles distinctes apparaît au ras du sol, portée par de longs pétioles minces.



Claytonia perfoliata, feuilles tendres et disque rond formé de feuilles soudées, portant de petites fleurs blanches à cinq pétales

Curtis Clark · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

Les feuilles peuvent être ovales, allongées ou avoir la forme d'un losange arrondi.

Elles sont souples, vert clair ou vert vif, légèrement charnues et sans pilosité apparente.

La plante adulte reste généralement basse : ses fines tiges atteignent environ vingt centimètres.

Au début de la floraison, deux feuilles supérieures se soudent autour de la tige et ressemblent à une seule coupe presque ronde.

Un petit groupe de fleurs s'élève de son centre.

Chaque fleur possède cinq pétales blancs, parfois légèrement rosés.

Elles sont très petites, de l'ordre de quelques millimètres.

Il ne faut pas rechercher uniquement ce disque arrondi : avant la floraison, les jeunes plantes présentent surtout des feuilles ordinaires près du sol.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

La salade des mineurs est très répandue en Californie, y compris dans la vallée de Sacramento et dans les contreforts de la Sierra Nevada.

Elle pousse particulièrement bien dans les endroits frais et suffisamment humides : sous les chênes, en bordure de forêt, sur les versants mouillés, dans les jardins et sur certains terrains perturbés.

Dans un endroit favorable, elle peut former des groupes entiers, sans recouvrir uniformément pour autant toute une forêt.

C'est une plante ordinaire et non rare dans de nombreuses régions de l'État.

En revanche, elle est presque absente des déserts les plus bas et les plus chauds, tandis que sa saison s'achève vite sur les lieux découverts qui sèchent.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Pendant un hiver doux et pluvieux, la jeune verdure apparaît après que le sol s'est humidifié.

Dans les basses terres, la saison principale se situe généralement en hiver et au printemps.

En Californie, la floraison est particulièrement caractéristique de février à mai.

Dans les montagnes fraîches, elle peut être décalée.

Avec l'installation durable de la chaleur printanière, la plante se dessèche.

Les semaines exactes dépendent donc des pluies et de l'altitude, et pas simplement d'une date du calendrier.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Feuilles. Les feuilles jeunes et juteuses se mangent crues comme une verdure de salade.

Elles sont souples et possèdent un goût végétal délicat.

Tiges. Les tiges minces, encore tendres, se consomment elles aussi crues. On peut les manger avec les feuilles.

Fleurs. Les petites fleurs blanches ou rosées sont également comestibles crues.

Une description ethnographique du peuple miwok mentionne la plante comme verdure saisonnière ; la synthèse botanique du service forestier des États-Unis cite expressément les feuilles, les tiges et les fleurs comme parties alimentaires.

Une particularité demande toutefois de la modération : UC IPM signale que la salade des mineurs peut accumuler des oxalates solubles.

Il faut donc éviter d'en consommer de grandes portions, surtout lorsque l'on doit limiter son apport en oxalates.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

La jeune salade des mineurs ne possède pas encore la « soucoupe » qui la rend si facile à reconnaître.

À ce stade, d'autres petites herbes printanières peuvent lui ressembler.

Plus tard, l'association de feuilles lisses et succulentes, de la coupe soudée autour de la tige florifère et de petites fleurs à cinq pétales permet une détermination beaucoup plus sûre.

Certaines claytonies proches possèdent également des feuilles soudées : ce seul caractère ne suffit pas toujours à établir précisément l'espèce.

SOURCES

- UC IPM, Miner's Lettuce, morphologie, saisons, répartition et oxalates : https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/miners-lettuce/

- USDA Forest Service, Claytonia perfoliata, parties alimentaires : https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/claper
- Calflora, répartition en Californie : https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2244
- S. A. Barrett et E. W. Gifford, Miwok Material Culture, Greens (1933) : https://www.yosemite.ca.us/library/miwok_material_culture/greens.html

Claytonia rubra — feuilles et jeunes tiges d'une claytonie rougeâtre

Claytonia rubra

Après les pluies d'hiver, sur une pente ouverte parmi des chênes clairsemés, on peut apercevoir de petites plantes succulentes aux tiges rougeâtres.



Claytonia rubra, petite annuelle succulente à tiges rouge rosé, feuilles spatulées et minuscules fleurs blanc rosé
Jim Morefield (James D. Morefield) · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Leurs feuilles ressemblent à une salade miniature, tandis que de minuscules fleurs blanc rosé s'ouvrent au sommet.

C'est Claytonia rubra, une claytonie rouge indigène, apparentée à la salade des mineurs.

Ses jeunes feuilles et ses pousses tendres peuvent être consommées crues.

Il importe de la distinguer de Claytonia perfoliata, plus grande : bien qu'appartenant au même groupe, ces deux espèces diffèrent par leurs dimensions, la forme des feuilles et les conditions d'humidité qu'elles préfèrent.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une petite annuelle qui ne mesure le plus souvent que quelques centimètres, parfois dix à quinze.

Elle possède une racine fine et plusieurs petites tiges succulentes, souvent rose rouge, surtout chez les jeunes sujets exposés au soleil.

Près de la base apparaissent de petites feuilles arrondies, spatulées ou ovales, portées par des pétioles.

Plus haut, on observe parfois une paire de feuilles qui, selon les formes, peuvent se souder partiellement autour de la tige florale et former une petite surface en coupe.

Contrairement à la salade des mineurs habituelle, cette coupe est généralement réduite et peut présenter une autre forme.

Les fleurs sont réunies en un petit groupe terminal ; chacune possède cinq pétales blancs ou rose pâle, souvent parcourus de nervures à peine visibles.

Après la pollinisation, de petites capsules s'ouvrent et projettent des graines noires.

Vers la fin du printemps, les tiges peuvent rougir fortement, les feuilles jaunissent et les pousses fines se dessèchent.

La couleur rouge seule n'est pas un caractère absolu. L'identification exacte exige d'observer la fleur, la feuille et le cycle de croissance.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Claytonia rubra est indigène de Californie et rapporte près d'un millier d'observations, notamment sur les versants de la Sierra Nevada, de la chaîne des Cascades et des chaînes côtières.

Elle se rencontre plus souvent sur des lisières forestières printanières relativement sèches, dans des chênaies ouvertes et parmi les arbustes, que la très succulente Claytonia sibirica des forêts humides.

Sur les pentes favorables des contreforts, elle peut former de petits groupes d'annuelles printanières après les pluies.

Dans le centre de la Sacramento Valley, elle reste possible sur les sols appropriés, sans être une plante de salade omniprésente sur chaque pelouse.

Différentes sous-espèces et formes se distinguent par la taille des feuilles supérieures. Sur un site complexe, une clé botanique peut être nécessaire.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après les premières pluies durables de l'automne et de l'hiver, les graines germent et produisent de tendres feuilles basales.

Dans les contreforts chauds, la verdure est surtout visible en hiver et au début du printemps ; dans les forêts plus fraîches, la croissance peut se décaler vers mars à mai.

La floraison se produit généralement au printemps et peut se prolonger jusqu'au début de l'été en altitude.

Lorsque les tiges florifères s'allongent, la plante vieillit, les tiges rougissent davantage et les feuilles deviennent peu à peu plus grossières.

Au début de l'été chaud et sec, la plupart des sujets annuels se dessèchent et disparaissent de la surface.

Pour la consommation crue, on recherche les jeunes feuilles souples et les extrémités encore juteuses, non les vieilles tiges brunies.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme directement leur consommation crue.

Elles sont souples, légèrement succulentes, et rappellent la salade des mineurs habituelle. Après une période sèche, leur goût végétal peut être plus marqué.

On peut laver une petite portion à l'eau potable et la mélanger à une autre verdure fraîche.

La plante est petite : il ne faut pas arracher toute une colonie pour quelques grammes de feuilles.

Jeunes tiges tendres. Plants For A Future confirme aussi leur consommation crue avant qu'elles deviennent grossières.

On peut détacher les extrémités encore souples avec les feuilles et les manger fraîches, tant que la plante n'a pas séché.

Les tiges fructifères dures et les capsules mûres ne correspondent pas à ce produit.

Pratique alimentaire. Des claytonies apparentées étaient utilisées comme verdure printanière dans l'ouest de l'Amérique du Nord.

Ici, une petite salade froide sans chauffage suffit.

Les graines et les racines ne sont pas proposées, car la référence propre à cette espèce ne les confirme pas comme aliments crus distincts.

Les feuilles très proches de la terre peuvent être couvertes de sable ou souillées par des déjections animales.

On exclut les pelouses traitées aux herbicides et les fossés pollués de toute cueillette destinée à être consommée crue.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Claytonia perfoliata est généralement plus grande et porte une large coupe entière sous les fleurs.

Claytonia parviflora se distingue par des feuilles basales plus étroites et de petites fleurs ; certaines formes ne peuvent être séparées qu'au stade de floraison.

Claytonia exigua est beaucoup plus petite, possède des feuilles très étroites et peut elle aussi rougir sous l'effet de la sécheresse.

Les stellaires, Stellaria, possèdent également des feuilles souples, mais leurs fleurs sont structurées autrement, avec des pétales blancs profondément divisés.

On ne peut donc pas déterminer une claytonie à partir de la seule couleur rouge de sa tige.

Pour manger cru, il faut réunir plusieurs caractères sur le même individu, sans mélanger des annuelles différentes dans une seule poignée.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2247
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Claytonia+rubra

Claytonia sibirica — fleurs roses et jeunes feuilles des forêts humides du Nord

Claytonia sibirica

Dans les forêts fraîches et humides de la côte nord de Californie, un tapis de verdure souple est parfois ponctué de petites fleurs roses à cinq pétales.



Claytonia sibirica, petite plante de sous-bois à feuilles ovales séparées et fleurs roses à cinq pétales
Walter Siegmund · CC BY 2.5 · Wikimedia Commons

En regardant la base des plantes, on distingue des feuilles ovales et assez larges, très différentes de la coupe circulaire de la salade des mineurs habituelle.

C'est Claytonia sibirica, une claytonie indigène et une verdure printanière du nord-ouest de l'Amérique du Nord.

Ses jeunes feuilles peuvent être consommées crues. Elles rappellent une salade douce, parfois avec une légère saveur terreuse.



Claytonia sibirica, petite plante de sous-bois à feuilles ovales séparées et fleurs roses à cinq pétales
Walter Siegmund · CC BY 2.5 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une petite plante vivace ou de courte durée de vie selon les conditions, généralement haute de dix à vingt centimètres.

Plusieurs tiges fines et succulentes partent de la base ; certaines peuvent légèrement ramper sur le sol.

Les feuilles sont alternes ou disposées par paires vers le haut des pousses, ovales à ovées, avec un sommet aigu ou un peu arrondi.

Les feuilles inférieures possèdent un pétiole plus long.

Chez Claytonia perfoliata, deux feuilles soudées forment autour de la tige florifère une coupe ronde caractéristique ; cette claytonie ne possède pas ce disque entier habituel.

Les fleurs sont généralement roses ou blanc rosé, avec cinq pétales et de petites étamines jaunes.

Une même tige florale en porte plusieurs.

Après la floraison apparaissent de petites capsules sèches qui renferment les graines.

Les feuilles et les jeunes pousses sont tendres et juteuses au toucher, mais elles peuvent ternir pendant les chaleurs sèches.

Avec le temps, les plantes forment de petits groupes dans la pénombre forestière.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Claytonia sibirica est indigène de Californie et la signale dans les broussailles côtières septentrionales, les forêts de séquoias, les forêts de douglas, les forêts sempervirentes mixtes, les forêts de sapins rouges et les communautés riveraines humides.

Ses habitats les plus caractéristiques sont les forêts fraîches du littoral nord, les canyons humides et les berges ombragées des ruisseaux.

Elle n'est pas une mauvaise herbe ordinaire des pelouses de la plaine chaude et sèche de Sacramento.

Après un hiver pluvieux, certaines populations peuvent couvrir la terre forestière souple d'une multitude de petites feuilles.

Mais près des ruisseaux, les plantes reposent souvent dans une terre humide qui peut recevoir des microbes provenant de l'eau ou des déjections animales.

La propreté du site est donc particulièrement importante.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Sur le littoral doux, les feuilles peuvent rester présentes pendant une bonne partie de l'année.

Les jeunes feuilles les plus intéressantes apparaissent néanmoins pendant la période fraîche et humide.

Dans les forêts montagnardes plus froides, la nouvelle croissance printanière commence après la fonte des neiges.

La référence alimentaire propre à l'espèce situe généralement sa floraison d'avril à juillet sous un climat tempéré.

Sur le littoral du nord de la Californie, les fleurs roses peuvent s'ouvrir à différents moments du printemps et au début de l'été selon les pluies.

Après la floraison, des capsules apparaissent, et les vieilles feuilles deviennent souvent plus amères pendant l'été.

Pour manger, on recherche donc les feuilles nouvelles et juteuses, et non toute la période pendant laquelle la plante reste visible.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles tendres. Plants For A Future confirme expressément leur consommation crue chez Claytonia sibirica.

Elles sont souples, légèrement mucilagineuses et possèdent une saveur végétale douce, proche de celle d'une salade.

Chez certains individus, on perçoit une légère note terreuse rappelant la betterave crue.

On peut cueillir quelques feuilles, les laver avec de l'eau potable et les manger fraîches, ou les mélanger à des herbes plus piquantes.

Sur la côte humide du nord, le feuillage est souvent de meilleure qualité que chez des individus desséchés en été.

Parties non retenues. Même si une description générale dans Calflora évoque la comestibilité des parties aériennes, Plants For A Future atteste de façon plus précise et plus fiable les feuilles elles-mêmes.

Les racines, les graines et les capsules mûres ne sont donc pas proposées comme aliments crus distincts.

Il ne faut pas non plus recommander les tiges tendres sans attestation supplémentaire propre à cette espèce.

Il est particulièrement important de ne pas recueillir des feuilles trempant dans une eau de ruisseau polluée : un simple rinçage ne rend pas une verdure contaminée sûre.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Claytonia perfoliata, la célèbre salade des mineurs, présente une coupe circulaire formée de feuilles soudées sur sa tige florale.

Chez Claytonia sibirica, les feuilles sont généralement distinctes et plus ovées, et les fleurs sont souvent nettement roses.

Claytonia parviflora possède elle aussi des feuilles tendres et de petites fleurs blanchâtres, mais c'est une annuelle printanière dont les feuilles basales sont plus étroites.

D'autres herbes aux feuilles ovales et lisses poussent près des ruisseaux.

Ni leur texture douce ni la couleur rose d'une fleur ne suffisent à déterminer l'espèce.

Il faut considérer ensemble la forme des feuilles, la structure de la fleur, le cycle de vie et l'aire forestière précise.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2251
- https://pfaf.org/user/plant.aspx?LatinName=Claytonia+sibirica
- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px1048

Clinopodium douglasii — feuilles parfumées de yerba buena sous les chênes côtiers

Clinopodium douglasii

Dans l'ombre fraîche des chênes ou des séquoias de Californie, on peut apercevoir de fines pousses rampantes aux petites feuilles arrondies.



Clinopodium douglasii, fine plante aromatique rampante à feuilles opposées ovales crénelées et petites fleurs pâles bilabiées

Gordon Leppig and Andrea J. Pickart / US Fish and Wildlife Service · Public domain · Wikimedia Commons

Cette plante se dissimule presque dans la litière forestière, mais ses feuilles dégagent une douce odeur de menthe, légèrement sucrée.

C'est la yerba buena, une plante aromatique indigène.

Ses feuilles fraîches et ses petites fleurs peuvent être consommées sans feu, comme complément parfumé ou dans de l'eau froide.



Clinopodium douglasii, fine plante aromatique rampante à feuilles opposées ovales crénelées et petites fleurs pâles bilabiées

Iamnotabunny · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une petite vivace de la famille des Lamiacées qui ne s'élève généralement que de cinq à quinze centimètres au-dessus du sol.

Ses pousses sont longues, fines et rampantes. Elles se lignifient par endroits et forment des tapis lâches.

Les feuilles sont opposées, portées par de courts pétioles, longues d'environ un à trois centimètres, ovales ou arrondies, avec un bord légèrement crénelé.

Leur face supérieure est verte, parfois luisante ; le revers est plus clair.

De petites fleurs tubulaires blanches ou rose pâle, à corolle bilabiée, apparaissent à l'aisselle des feuilles.

Lorsque l'on froisse légèrement une feuille, une agréable odeur de menthe se dégage.

Mais la yerba buena ne porte pas les longs épis floraux dressés caractéristiques de nombreuses espèces de Mentha.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Clinopodium douglasii est indigène de Californie et principalement répandu dans les forêts côtières et septentrionales humides.

Il pousse parmi les chênes, dans les forêts mixtes de conifères, sous les arbres des versants ombragés, dans les canyons et certains ravins forestiers.

Les observations de Calflora sont particulièrement nombreuses dans les comtés de Marin, San Mateo, Santa Cruz et Monterey.

Dans le comté de Sacramento, les signalements naturels sont peu nombreux.

Cette plante couvre-sol n'est donc pas caractéristique de la vallée ouverte et sèche.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans les lieux suffisamment ombragés et humides durant l'été, les feuilles persistantes peuvent rester présentes presque toute l'année.

Les pousses nouvelles les plus tendres apparaissent surtout après les pluies et au printemps.

La floraison se déroule principalement au printemps et en été, mais commence plus tard dans les régions froides.

Dans les endroits chauds qui se dessèchent, les parties aériennes peuvent flétrir en partie.

Il vaut mieux recueillir quelques feuilles fraîches de tapis bien établis, sans détruire l'ensemble du système rampant.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Feuilles fraîches. Le National Park Service des États-Unis décrit les feuilles de yerba buena comme comestibles.

Un projet éducatif de Santa Clara University précise qu'elles se mangent crues et ne servent pas seulement à préparer des infusions.

Elles donnent à une préparation froide un léger parfum sucré de menthe.

Fleurs. La même ressource ethnobotanique universitaire confirme expressément que les petites fleurs peuvent être consommées crues et possèdent un arôme voisin de celui de la menthe cultivée.

On peut laisser une petite poignée de feuilles dans de l'eau potable froide pour lui donner du parfum.

Ce procédé n'exige aucun chauffage. Le thé chaud ne fait pas partie de notre alimentation sans feu.

Les racines et les vieilles tiges dures ne sont pas utilisées comme nourriture.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Mentha canadensis et Mentha spicata portent plus souvent des tiges quadrangulaires dressées et des feuilles dentées plus grandes.

La yerba buena, elle, rampe grâce à de longues pousses fines.

Certaines plantes décoratives couvre-sol et d'autres herbes à feuilles arrondies lui ressemblent extérieurement, mais ne possèdent pas ses petites fleurs axillaires à deux lèvres.

Une odeur de menthe ne suffit pas à identifier l'espèce : certaines Lamiacées très odorantes ne conviennent pas à la consommation.

Il faut comparer la plante entière, ses feuilles, ses fleurs et son habitat forestier.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=11541
- https://www.nps.gov/articles/000/sfan_botany-news_spring-2022.htm

- https://www.scu.edu/community-heritage-lab/ohlone-heritage-hub/ohlone-native-plant-garden/yerba-buena/

Coriandrum sativum — feuilles tendres de coriandre et fruits secs parfumés

Coriandrum sativum

Dans un potager frais, une verdure aromatique et souple aux feuilles très découpées apparaît parfois ; aux États-Unis, elle est généralement appelée cilantro.



Coriandrum sativum, coriandre à feuilles inférieures larges découpées, feuilles supérieures fines, ombelles blanches et fruits ronds côtelés

Schlaghecken Josef · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

À mesure que la plante se développe, les feuilles situées en haut de la tige deviennent de plus en plus fines.

Puis de petites fleurs blanc rosé s'ouvrent et se réunissent en ombelles.

C'est la coriandre cultivée, introduite en Californie comme plante potagère et aromatique.



Coriandrum sativum, coriandre à feuilles inférieures larges découpées, feuilles supérieures fines, ombelles blanches et fruits ronds côtelés

H. Zell · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Ses jeunes feuilles se mangent crues. Ses petits fruits entièrement mûrs et secs, une fois nettoyés, fournissent aussi un assaisonnement parfumé sans chauffage.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette herbe annuelle mesure généralement vingt à soixante-dix centimètres.

Sa tige est relativement fine, dressée et ramifiée.

Les feuilles inférieures possèdent de longs pétioles. Leur limbe, plutôt large et arrondi, est profondément découpé en plusieurs lobes dentés.

Les feuilles supérieures deviennent deux ou trois fois divisées, avec des segments très étroits, presque filiformes.

Lorsque l'on froisse les feuilles et les jeunes tiges, une odeur forte et particulière s'en dégage.

Les inflorescences sont de petites ombelles composées, formées de fleurs blanches ou rose pâle. Les pétales extérieurs sont parfois plus grands que ceux de l'intérieur.

Après la floraison, apparaissent de petits fruits ronds et côtelés, jaune brun à maturité, de quelques millimètres de diamètre.

Chacun renferme deux graines.

Une fois secs, les fruits dégagent un arôme épicé différent, plus chaud, que celui du feuillage.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Coriandrum sativum est originaire de l'est de la Méditerranée et de l'ouest de l'Asie.

En Californie, on le cultive comme verdure de cilantro et comme plante aromatique.

Les Royal Botanic Gardens de Kew mentionnent son introduction dans l'État ; les listes floristiques locales du comté de Santa Cruz signalent sa présence hors des plantations ordinaires.

Cela n'en fait pas une espèce omniprésente des prairies ou des forêts naturelles.

Une observation probable est une plante spontanée dans un ancien carré de jardin, près d'un potager ou sur une terre humide perturbée à proximité des habitations.

Les plantes de parcelles agricoles traitées ou de fossés d'eaux usées sont impropres à une consommation crue.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Pendant la période fraîche de l'année, les nouvelles feuilles poussent rapidement après la germination.

Dans la vallée de Sacramento et les autres vallées chaudes, la verdure est plus agréable en hiver et au début du printemps.

Sous la chaleur estivale, la plante monte vite en fleurs et perd sa tendreté.

Sur le littoral plus frais, la saison des feuilles peut durer davantage.

Les ombelles blanches se forment au printemps et au début de l'été.

Vers le milieu ou la fin de l'été, les petits fruits ronds deviennent secs et mûrs.

Pour manger les feuilles, on privilégie donc la première phase de croissance ; pour utiliser les fruits comme épice, leur maturation et leur dessèchement complets sont nécessaires.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles et extrémités tendres. Plants For A Future et des ressources alimentaires courantes confirment leur consommation crue.

On peut les émincer finement pour accompagner des légumes froids, des mélanges de fruits ou des haricots.

Leur saveur forte est perçue différemment selon les personnes : certains la trouvent citronnée, d'autres lui trouvent une odeur de savon.

Petits fruits entièrement mûrs et secs. Ils peuvent être frottés et écrasés à froid pour produire une poudre aromatique et ajoutés en petite quantité à une sauce froide ou à un plat déjà prêt.

Cette utilisation des fruits secs de coriandre comme épice est décrite dans une ressource de vulgarisation de Colorado State University Extension mentionnée par l'original.

On ne ramasse pas les fruits verts immatures d'une Apiacée inconnue.

Les racines et les vieilles tiges devenues rigides ne sont pas incluses dans cette liste d'aliments crus de randonnée.

Les fruits secs ne doivent pas être consommés en grande quantité comme nourriture à part entière.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le persil cultivé, Petroselinum crispum, possède au début des feuilles découpées qui peuvent ressembler à celles de la coriandre, mais ses fruits et son odeur diffèrent.

La grande ciguë, Conium maculatum, et les ciguës aquatiques, Cicuta, peuvent être mortellement toxiques.

Leur feuillage peut ressembler à celui d'Apiacées comestibles.

Il est impossible de différencier en toute sécurité la coriandre d'une plante sauvage inconnue en se fondant sur la seule odeur, la forme des feuilles ou la proximité d'un potager.

Il faut reconnaître l'espèce adulte à partir des feuilles de plusieurs niveaux de la tige, des ombelles en fleur et des petits fruits ronds et côtelés.

Au moindre doute, on laisse la plante sans la cueillir.

SOURCES

- https://powo.science.kew.org/taxon/840760-1
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Coriandrum+sativum
- https://santacruzmuseum.org/wp-content/uploads/2021/07/Annotated-Checklist-of-the-Vascular-Plants-of-Santa-Cruz-County-California_Dylan-Neubauer_2013.pdf
- https://ucanr.edu/sites/default/files/2020-09/335846.pdf

Corylus cornuta ssp. californica — noisettes cachées dans un long bec vert

Corylus cornuta ssp. californica

Près des ruisseaux et sur les lisières forestières ombragées de Californie, pousse parfois un grand arbuste étalé aux feuilles arrondies et dentées.



Corylus cornuta ssp. californica, noisetier arbustif à feuilles dentées rondes, chatons et noisettes enfermées dans une longue enveloppe verte en bec

US Bureau of Land Management (auteur individuel non précisé) · Public domain · Wikimedia Commons

En automne, de petites noisettes se distinguent parmi ses branches. Chacune est dissimulée dans une longue enveloppe tubulaire verte ressemblant à un bec d'oiseau.

C'est Corylus cornuta ssp. californica, le noisetier à bec de Californie.

Sous cette enveloppe épaisse se trouve un cerneau au goût familier de noisette, qui peut être mangé cru.



Corylus cornuta ssp. californica, noisetier arbustif à feuilles dentées rondes, chatons et noisettes enfermées dans une longue enveloppe verte en bec

Fungus Guy · Public domain · Wikimedia Commons

Cependant, l'involucre vert est parfois couvert de poils irritants, tandis que la récolte sauvage est généralement faible par rapport à celle des noisetiers cultivés.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cet arbuste caduc atteint souvent deux à quatre mètres et forme plusieurs troncs et une large masse de branches.

Les jeunes pousses sont relativement flexibles et pubescentes, puis se lignifient avec l'âge.

Les feuilles sont alternes, rondes ou largement ovales, avec une base en cœur et des dents aiguës sur le bord, parfois nettement doublement denté.

Au printemps, de longs chatons mâles pendent des branches. Ils s'étaient formés plus tôt et libèrent leur pollen avant l'apparition des feuilles.

Les fleurs femelles sont très petites, cachées dans les bourgeons ; seuls de petits stigmates rougeâtres dépassent.

Après la pollinisation, les noisettes se développent dans une enveloppe de bractées soudées.

Celle-ci s'allonge fortement et devient étroite vers l'extrémité, d'où le nom anglais beaked hazel.

La surface de cette enveloppe porte de petits poils rigides capables d'irriter la peau.

À maturité, la noisette enfermée est ronde ou ovoïde, brune, avec une coque dure et un cerneau clair, riche en huile.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora emploie pour la sous-espèce locale le nom actuel Corylus cornuta ssp. californica.

Environ mille cinq cents observations sont recensées dans l'État, particulièrement dans les comtés de Marin, Humboldt, Santa Cruz, Sonoma et Trinity, ainsi que dans les contreforts de la Sierra Nevada.

La plante pousse près des ruisseaux, sur les lisières forestières fraîches, les pentes et dans les boisements assez clairs.

En ville, à Sacramento, ce noisetier n'est pas une plante ordinaire des pelouses.

Dans les comtés de Placer et d'El Dorado, on le rencontre dans les secteurs forestiers plus humides.

Il peut former des groupes, mais certaines années les écureuils, les geais et d'autres animaux emportent presque toute la récolte.

La présence d'un noisetier dans une plantation ornementale ne signifie pas que chacun soit autorisé à y cueillir les fruits.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les chatons mâles peuvent s'ouvrir dès la fin de l'hiver, avant le déploiement complet du feuillage.

Les nouvelles feuilles apparaissent au printemps, tandis que les fruits grandissent durant l'été à l'intérieur de leurs bractées.

Plants For A Future situe la maturation des graines de Corylus cornuta en septembre et octobre.

Sur le littoral frais et dans les montagnes, ces dates peuvent être légèrement décalées.

Une noisette immature possède un contenu mou ; son involucre reste vert et fermement fermé.

À maturité, la coque durcit et brunit, et la noisette commence à se détacher de son enveloppe.

Il est souvent plus simple de trouver une noix mûre après sa chute naturelle, mais le sol doit rester propre et sec.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Uniquement le cerneau mûr de la noisette. Plants For A Future confirme la consommation crue de Corylus cornuta.

La sous-espèce californienne appartient à ce même taxon botanique ; sa présence dans l'État est confirmée séparément par Calflora.

On extrait d'abord la noisette mûre de son long involucre en forme de bec.

Puis on fend la coque brune et on mange le cerneau clair.

Il est légèrement sucré, huileux et proche, par sa saveur, de la noisette cultivée.

Aucune cuisson n'est nécessaire.

Retrait sûr de l'enveloppe. Les poils raides de l'involucre extérieur peuvent s'accrocher à la peau et provoquer une irritation.

On l'enlève donc avec un outil ou de solides gants.

L'involucre lui-même n'est pas un aliment.

Il faut écarter les noix présentant des moisissures, une coque ramollie par la pourriture ou une odeur amère et rance.

Le cerneau frais peut être broyé à froid, mais il ne se conserve pas longtemps après avoir été décortiqué.

Les feuilles, les chatons mâles, l'écorce et les racines ne font pas partie des aliments de cette fiche.

Même si l'arbuste porte quelques noix, on ne doit pas retirer toutes les noisettes encore vertes qui ont besoin de mûrir.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Chez le noisetier cultivé Corylus avellana, l'enveloppe entourant le fruit est plus courte et moins allongée ; l'arbuste est plus souvent présent dans les jardins.

Le noisetier de Californie se reconnaît surtout à son long « bec » entourant chaque noisette, à ses chatons avant la feuillaison et à ses feuilles arrondies et dentées.

Les bouleaux du genre Betula possèdent également des chatons mâles et des feuilles dentées, mais leurs fructifications sont totalement différentes : ils ne produisent pas une grosse noisette enfermée dans un tube vert.

Chez certaines formes proches de Corylus, la taille des feuilles varie. L'identification exacte de la sous-espèce doit donc tenir compte de la géographie et des caractères botaniques.

On ne mange jamais une noix forestière inconnue simplement parce qu'elle est enfermée dans une enveloppe verte.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=10818
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=10818
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Corylus+cornuta
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Corylus_cornuta.jpg

Crataegus douglasii — petits fruits presque noirs des lisières riveraines

Crataegus douglasii

Dans les lisières humides des régions montagneuses du nord de la Californie, on rencontre parfois un arbre épineux qui se couvre de bouquets de fleurs blanches au printemps et produit, à l'automne, de petites cenelles presque noires.



Crataegus douglasii, aubépine à branches épineuses, fleurs blanches printanières et petites cenelles presque noires
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

C'est Crataegus douglasii, l'aubépine de Douglas, appelée black hawthorn en anglais.

Ses fruits mûrs peuvent être sensiblement plus agréables au goût que ceux de nombreuses aubépines européennes à la chair farineuse, et peuvent se manger crus.

Cependant, plusieurs éléments internes durs occupent parfois une grande partie du fruit. C'est donc avant tout la pulpe qui constitue la partie alimentaire.



Crataegus douglasii, aubépine à branches épineuses, fleurs blanches printanières et petites cenelles presque noires
Kymi · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

L'aubépine de Douglas forme généralement un buisson dense ou un petit arbre, parfois haut de plusieurs mètres.

Ses branches portent des épines solides et droites, particulièrement sur les jeunes rameaux latéraux. Certains vieux individus semblent relativement peu épineux.

Les feuilles sont alternes, ovales à obovales, avec des dents surtout vers la partie supérieure de leur bord.

Leurs lobes sont moins marqués que chez de nombreuses aubépines européennes.

Au printemps apparaissent de petites grappes de fleurs blanches à cinq pétales. Au centre se distinguent des étamines dont les anthères sont roses ou rougeâtres.

Après la floraison, des fruits verts se forment. Ils rougissent graduellement, deviennent pourpre foncé puis presque noirs.

Une petite coupe étoilée, vestige du calice, persiste à l'extrémité de chaque fruit.

L'intérieur renferme jusqu'à cinq éléments contenant les graines, grands, durs et serrés les uns contre les autres.

Botaniquement, il s'agit d'un petit fruit de type pomme et non d'une véritable baie contenant un seul noyau.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Crataegus douglasii est principalement répandu dans le nord-ouest du Pacifique et dans les régions septentrionales de Californie.

Dans l'État, il pousse près des plaines alluviales des rivières, des prairies humides, des lisières forestières et des contreforts frais.

Il ne constitue pas l'un des principaux arbres fruitiers sauvages abondants de la plaine chaude et sèche de Sacramento Valley.

Certaines plantations et des aubépines introduites peuvent compliquer l'interprétation des répartitions locales : une observation naturelle doit être distinguée d'un arbre planté.

Près des ruisseaux, certains arbustes produisent beaucoup de fruits, mais la saison dépend des précipitations et des gelées tardives.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les feuilles se déploient au printemps, bientôt suivies par les fleurs blanches, habituellement d'avril à juin selon l'altitude.

Après la pollinisation, les fruits restent verts pendant plusieurs mois.

À la fin de l'été, ils commencent à rougir ; à l'automne, ils deviennent violet foncé ou presque noirs.

Dans certains secteurs frais, la maturité se décale jusqu'en septembre ou octobre.

Les feuilles jaunissent ensuite et tombent.

La floraison blanche du printemps ne correspond pas à la saison des fruits mûrs. Un fruit sec resté après les froids hivernaux est généralement moins agréable que la pulpe tendre d'un fruit fraîchement mûr.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe des fruits pleinement mûrs. Plants For A Future confirme expressément la consommation crue des fruits de Crataegus douglasii.

Leur pulpe est douce ou aigre-douce et relativement juteuse pour un si petit fruit. Les exemplaires souples, devenus entièrement foncés, sont particulièrement agréables.

On peut manger la chair fraîche après avoir soigneusement retiré les graines et les parties internes dures.

Il ne faut ni les croquer ni les broyer avec la pulpe, car les graines de plusieurs Rosacées renferment des composés cyanogènes.

Pulpe écrasée à froid. Une autre manière de manger cette même partie confirmée consiste à écraser les fruits sans chaleur après avoir séparé les éléments durs.

On peut consommer la purée immédiatement ou la mélanger à d'autres baies.

La source mentionne également le séchage des fruits pour les conserver. Pour une préparation sans feu, il est raisonnable d'enlever d'abord les graines, puis de sécher complètement la partie tendre dans un endroit propre et ventilé.

Tout fruit moisi est exclu.

Les feuilles, l'écorce et les graines ne font pas partie de la nourriture décrite ici.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Crataegus monogyna possède habituellement des feuilles plus profondément lobées et des fruits rouges à maturité.

Crataegus douglasii présente souvent des lobes faibles et une récolte presque noire.

D'autres aubépines indigènes peuvent présenter des fleurs très semblables. Il faut donc examiner à la fois les feuilles, les épines et les fruits.

Il importe aussi de distinguer l'aubépine des autres arbustes portant des fruits violet noir.

Chez l'aubépine, un calice persistant se voit au sommet du petit fruit, dont l'intérieur renferme plusieurs éléments durs contenant les graines.

La couleur seule n'est jamais un critère d'identification.

Les arbustes des accotements et les arbres traités par pulvérisation ne conviennent pas à une cueillette destinée à être mangée crue.

SOURCES

- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Crataegus+douglasii
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/cradou
- https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Crataegus+douglasii
- https://plants.usda.gov/DocumentLibrary/plantguide/pdf/pg_crdo2.pdf

Crataegus laevigata — feuilles lobées et petites cenelles rouges d'automne

Crataegus laevigata

Dans d'anciens jardins ou le long de haies abandonnées, un petit arbre épineux porte parfois des fleurs blanches au printemps et des fruits rouges en automne.



Crataegus laevigata, petit arbre épineux à feuilles peu profondément lobées, fleurs blanches à plusieurs styles et cenelles rouges

Meneerke bloem · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Ses feuilles sont relativement peu découpées et ses fleurs possèdent deux ou trois styles.

C'est Crataegus laevigata, l'aubépine européenne à deux styles, rarement échappée des cultures en Californie.

Ses fruits mûrs et ses jeunes feuilles tendres peuvent être mangés sans chauffage.



Crataegus laevigata, petit arbre épineux à feuilles peu profondément lobées, fleurs blanches à plusieurs styles et cenelles rouges

Meneerke bloem · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbuste caduc ou un arbre, généralement haut de trois à sept mètres, parfois davantage.

Les branches portent des épines solides et pointues.

Les feuilles sont alternes, avec une base en coin, et généralement divisées en trois à cinq lobes arrondis assez peu profonds.

Le bord est principalement denté vers l'extrémité des lobes.

Au printemps, de petites fleurs sont réunies en corymbes. Elles possèdent cinq pétales blancs ou rosés.

Le centre comporte souvent deux ou trois styles, caractère important pour distinguer l'espèce d'autres aubépines.

Le fruit est petit, rond et rouge, d'environ un centimètre de diamètre. Sa pulpe farineuse renferme généralement deux ou trois éléments internes très durs contenant les graines.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora recense Crataegus laevigata comme une espèce non indigène de Californie, avec seulement une dizaine d'observations.

Il s'agit surtout d'un arbre d'anciennes plantations et de parcs, et non d'une aubépine sauvage répandue.

Des sujets naturalisés peuvent apparaître là où les oiseaux transportent des graines depuis les jardins.

La plupart des aubépines rencontrées à l'état naturel en Californie appartiennent à d'autres espèces.

On ne peut donc pas appeler Crataegus laevigata n'importe quel petit arbre épineux à fruits rouges.

Dans les propriétés privées, la cueillette exige l'accord du propriétaire.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les jeunes feuilles tendres apparaissent au printemps, avant de devenir plus épaisses au cours de la saison.

Les fleurs blanches s'ouvrent également au printemps et servent à identifier les styles caractéristiques de cette aubépine.

Les fruits rouges pleinement mûrs deviennent disponibles entre la fin de l'été et l'automne.

La floraison n'est donc pas le moment où la pulpe des fruits est prête à être consommée.

Les dates exactes dépendent des conditions locales. Pour manger, on retient la chair d'un fruit complètement mûr et les toutes jeunes feuilles, plutôt que les fruits encore fermes ou le vieux feuillage.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe des fruits mûrs. Plants For A Future indique expressément la consommation crue de Crataegus laevigata.

Les petits fruits sont farineux et peu juteux, avec plusieurs éléments intérieurs durs.

On peut détacher prudemment la chair et la manger fraîche, sans mâcher les pépins ou les noyaux internes.

Jeunes feuilles et extrémités très tendres des pousses. Leur consommation crue est également confirmée par la référence propre à l'espèce.

On peut en prélever quelques-unes pour une petite salade printanière.

Sur les branches épineuses, il faut travailler avec soin.

Les graines ne doivent pas être cassées ni employées comme des noisettes.

Les feuilles anciennes et les autres parties de la plante ne constituent pas la nourriture principale retenue ici.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Crataegus monogyna possède habituellement des feuilles plus profondément découpées et un seul style dans les fleurs ; son fruit renferme généralement un seul élément dur.

Chez Crataegus douglasii, les fruits mûrs sont beaucoup plus foncés, presque noirs.

Mais des hybrides existent parmi les aubépines. Il faut donc examiner ensemble le nombre de styles, la forme des feuilles, les fruits et les branches.

Un fruit rouge sur un arbuste épineux inconnu n'est pas une preuve de comestibilité.

Les éléments durs renfermant les graines ne sont pas la pulpe alimentaire des aubépines.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=12394
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Crataegus+laevigata
- https://ask.ifas.ufl.edu/publication/ST210

Crataegus monogyna — fleurs blanches et fruits rouges des lisières

Crataegus monogyna

Sur les lisières humides et près des anciens jardins de la côte centrale et septentrionale de Californie, pousse parfois un arbuste épineux ou un petit arbre.



Crataegus monogyna, aubépine épineuse à feuilles profondément lobées, corymbes de fleurs blanches et petits fruits rouges

MurielBendel · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Au printemps, il se couvre de fleurs blanches ; à l'automne, de petits fruits rouges arrondis apparaissent sur ses branches.

C'est Crataegus monogyna, l'aubépine monogyne, introduite d'Europe et naturalisée localement.

La pulpe tendre de ses fruits mûrs se mange crue, mais contient des graines dures qu'il ne faut pas croquer.



Crataegus monogyna, aubépine épineuse à feuilles profondément lobées, corymbes de fleurs blanches et petits fruits rouges

Krzysztof Golik · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Les jeunes pousses tendres sont également décrites comme une verdure crue.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbre ou un arbuste caduc, généralement haut de deux à six mètres, parfois davantage.

Ses branches portent de solides épines droites, longues de plusieurs centimètres, surtout sur les rameaux âgés.

Les feuilles sont alternes et possèdent trois à cinq lobes profonds, semblables à des doigts arrondis, ainsi que des dents sur les bords.

Au printemps apparaissent de nombreuses fleurs blanches à cinq pétales, réunies en petits bouquets.

Leur centre comporte des étamines et habituellement un seul style.

Après ces fleurs se forment de petits fruits ronds et rouges : botaniquement, ce sont des miniatures de pommes, non des baies ou des drupes de cerise.

À l'intérieur se trouve un élément dur contenant la graine, souvent perçu comme un seul noyau.

Vers la fin de l'été, les fruits verts rougissent et deviennent plus tendres ; à l'automne, leur chair prend un goût acidulé et farineux.

L'identification repose sur l'ensemble des feuilles, des fleurs, des épines et des fruits.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Crataegus monogyna parmi les espèces non indigènes, au caractère envahissant limité.

Les observations sont particulièrement nombreuses dans les comtés de Marin et de San Mateo. D'autres proviennent de Sonoma, Humboldt, Placer, Sacramento et de plusieurs autres comtés.

Cet arbre préfère les sols humides près des ruisseaux, les lisières forestières, les anciens pâturages et les plantations abandonnées.

Dans la Central Valley, quelques arbustes se rencontrent près des vieux jardins et sur les terres irriguées, mais l'espèce est moins typique des communautés naturelles autour de Sacramento que de celles de la côte nord.

Certains individus proviennent d'anciennes plantations décoratives.

Une branche portant des fruits au-delà d'une clôture n'autorise pas à considérer la propriété comme un terrain public.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Lorsque les températures remontent au printemps, les feuilles apparaissent, puis les fleurs blanches, souvent d'avril à juin selon la région.

De petits fruits verts se développent à la fin du printemps et pendant l'été, puis rougissent peu à peu.

Sur les zones côtières et les contreforts, les fruits mûrs sont normalement disponibles d'août à octobre, parfois davantage sur les branches.

Après les premières nuits fraîches, la pulpe peut s'attendrir.

Les jeunes pousses comestibles sont disponibles plus tôt, uniquement avant leur durcissement et avant la formation de grosses épines.

En hiver, l'arbre est caduc et ne fournit généralement pas de nouvelles parties fruitières crues.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe douce des fruits rouges entièrement mûrs. Plants For A Future atteste expressément leur consommation crue.

Leur goût est assez sec et farineux, et n'est pas toujours aussi agréable que celui d'une pomme de jardin. Une légère douceur peut néanmoins être présente.

On ouvre le petit fruit et on sépare la pulpe rougeâtre ou jaunâtre des graines dures internes.

Il ne faut pas croquer ni broyer les graines : chez les aubépines et d'autres Rosacées, elles peuvent contenir des composés cyanogènes.

Jeunes pousses tendres. La fiche propre à l'espèce atteste également leur consommation crue.

On peut en prélever une petite quantité au printemps, lorsque les extrémités sont encore tendres et non ligneuses.

Les vieux rameaux épineux et les feuilles de fin de saison ne sont pas inclus.

Des recettes mentionnent parfois des purées de fruits séchées. Sans retrait complet des éléments intérieurs durs, il ne faut pas les présenter comme une poudre sûre.

Les arbres de plantations industrielles et ceux des accotements ne conviennent pas à une consommation crue.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

D'autres Crataegus poussent en Californie, indigènes ou introduits. Ils diffèrent notamment par les lobes de leurs feuilles, le nombre de styles floraux et le nombre d'éléments durs contenant les graines.

Certaines pommettes décoratives du genre Malus portent elles aussi des fleurs blanches et de petits fruits rouges, mais leurs épines et leurs feuilles sont différentes.

Le toyon, Heteromeles arbutifolia, produit également des fruits rouges à l'automne, mais ses feuilles sont persistantes et non profondément lobées.

Sa consommation crue demeure une question de sécurité distincte, en attente dans cet atlas.

On ne détermine donc jamais une plante alimentaire en regardant uniquement un fruit rouge, sans avoir vérifié ses feuilles et ses fleurs printanières.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8429
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8429
- https://pfaf.org/USER/plant.aspx?latinname=Crataegus+monogyna

Crepis capillaris — jeunes rosettes dentées et petits capitules jaunes

Crepis capillaris

Dans une prairie humide au début du printemps, on peut remarquer parmi les herbes une rosette de longues feuilles dentées, semblable à un petit pissenlit.



Crepis capillaris, rosette basse de feuilles dentées, tige ramifiée mince, petits capitules jaunes et aigrettes blanches
Forest & Kim Starr · CC BY 3.0 us · Wikimedia Commons

Plus tard, une tige mince et ramifiée se développe, portant de petits capitules jaunes.

C'est la crépide capillaire, une Astéracée introduite dont les jeunes feuilles sont consommées fraîches dans des mélanges de verdure.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette annuelle ou bisannuelle mesure généralement de vingt à soixante-dix centimètres de hauteur.



Crepis capillaris, rosette basse de feuilles dentées, tige ramifiée mince, petits capitules jaunes et aigrettes blanches
Rudolphous · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Les feuilles basales forment une rosette. Elles sont oblongues, profondément dentées ou pennatifides, avec un lobe terminal plus grand et des dents latérales plus petites.

De cette rosette s'élèvent des hampes florales relativement minces, souvent très ramifiées.

La partie supérieure de la tige porte peu de feuilles.

Les petits capitules sont constitués uniquement de fleurs ligulées jaunes, entourées de bractées involucrales étroites et vertes.

Plus tard apparaissent de petits akènes dotés d'aigrettes blanches et plumeuses, que le vent transporte.

Comme chez de nombreuses Astéracées apparentées, les tissus blessés peuvent laisser sortir un latex blanchâtre.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Crepis capillaris est originaire d'Eurasie.

En Californie, elle est répertoriée comme plante non indigène, présente localement dans les espaces herbeux ouverts, les petites prairies, les bords de routes et les jardins perturbés.

Elle ne forme pas dans tout l'État les grandes populations continues de certaines Astéracées adventices plus répandues.

On la rencontre plus vraisemblablement là où l'humidité saisonnière fraîche permet à la rosette de se développer avant le dessèchement estival du sol.

Dans les pelouses et les accotements, des herbicides peuvent avoir été appliqués : ils excluent la cueillette alimentaire.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Sous un climat doux, les graines peuvent germer après les pluies hivernales et produire une rosette fraîche durant l'hiver et le printemps.

Sur la côte fraîche et dans les lieux plus élevés, les feuilles tendres peuvent être disponibles plus tard.

La tige s'allonge ensuite, se ramifie et ouvre ses petits capitules jaunes.

À la fin de la floraison, les akènes légers arrivent à maturité.

L'amertume des feuilles augmente avec leur âge.

Pour une consommation crue, on préfère donc les jeunes feuilles avant le développement d'une haute tige florale.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. La base Food Plants International hébergée par ECHO et des synthèses européennes consacrées aux plantes alimentaires sauvages signalent chez Crepis capillaris la consommation de jeunes feuilles fraîches.

Elles se mangent comme verdure de salade modérément amère, généralement mélangées à des plantes de goût plus doux.

Chez les jeunes feuilles, la nervure médiane est plus fine et les fibres moins grossières que chez les feuilles anciennes.

Les capitules, les racines et les akènes ne sont pas inclus dans l'alimentation crue de cette fiche : aucune attestation aussi solide d'une consommation sans chauffage propre à ces parties n'a été retenue.

Le lavage peut enlever la poussière ordinaire, mais il ne neutralise pas les produits chimiques déjà appliqués sur les plantes.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Les rosettes de Hypochaeris radicata et de Hypochaeris glabra sont très semblables, de même que celles de certaines jeunes laitues Lactuca et de laiterons Sonchus.

Chez Hypochaeris, les hampes florales ont souvent une autre apparence ; les laitues présentent d'autres caractères foliaires et des bractées involucrales différentes.

Une rosette isolée, dépourvue de fleurs et de fruits, ne permet pas de reconnaître sûrement Crepis capillaris.

Il faut observer la ramification de la tige florale, la forme de l'involucre et les akènes mûrs en les comparant aux descriptions botaniques.

Le latex blanc existe chez de nombreuses Astéracées ; sa présence seule ne rend pas une plante comestible.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2417
- https://www.echocommunity.org/en/resources/ddbd58c6-c70a-4ea3-9b4e-9b5f26bf021e
- https://www.mdpi.com/2223-7747/11/4/519

Crepis vesicaria subsp. taraxacifolia — feuilles de rosette hivernale amères

Crepis vesicaria subsp. taraxacifolia

Dans les prairies côtières de Californie, on observe parfois une rosette de feuilles profondément découpées qui ressemble à celle d'un pissenlit.



Crepis vesicaria subsp. taraxacifolia, rosette de feuilles profondément lobées et tige ramifiée à capitules jaunes
Philmarin · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Plus tard, des hampes ramifiées s'élèvent, portant des capitules jaunes et de nombreux akènes clairs munis d'aigrettes.

C'est Crepis vesicaria, surtout signalée en Californie sous la forme de la sous-espèce taraxacifolia.

Les jeunes feuilles de cette espèce sont attestées comme verdure de salade crue, au goût amer, mais il est difficile de la reconnaître à partir d'une seule feuille hivernale.



Crepis vesicaria subsp. taraxacifolia, rosette de feuilles profondément lobées et tige ramifiée à capitules jaunes
Didier Descouens · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette plante passe souvent l'hiver sous forme de rosette basale. Selon les conditions, elle vit une ou plusieurs saisons.

Les feuilles inférieures sont oblongues et peuvent être profondément découpées en lobes dentés.

Leur taille et leur forme évoluent avec l'âge.

Plus tard se développe une hampe florifère ramifiée et feuillée.

Ses branches latérales portent des capitules jaunes composés de nombreuses fleurs ligulées étroites.

Après la floraison apparaissent des akènes secs munis d'une aigrette blanchâtre.

Chez certaines formes, la base du pédoncule, juste sous le capitule, est légèrement renflée.

Les bractées involucrales sont disposées en plusieurs rangées de pièces vertes.

La crépide appartient aux Astéracées, mais un capitule jaune ne la transforme pas en pissenlit.

Pour une identification fiable, on observe la rosette, la forme des feuilles supérieures, les ramifications de l'inflorescence et les akènes du même individu.

La sous-espèce californienne taraxacifolia diffère botaniquement de la sous-espèce européenne typique.

Les photographies de n'importe quelle Crepis vesicaria doivent donc être comparées à ses caractères particuliers.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Plants of the World Online, de Kew, confirme la présence de Crepis vesicaria subsp. taraxacifolia en Californie comme sous-espèce introduite.

Calflora la mentionne dans des listes de la péninsule de San Francisco et de terrains côtiers protégés.

Elle pousse sur des versants herbeux, dans des prairies, d'anciens jardins et des sols perturbés.

Elle ne constitue pas une verdure abondante et commune dans toute la vallée de Sacramento.

Dans certains comtés côtiers, des individus sont visibles au printemps ; sur les terrains chauds et secs, ils se fanent rapidement.

Malgré leurs capitules jaunes ressemblants, elle n'appartient pas au même genre botanique que la laitue de jardin Lactuca.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après les pluies d'hiver, de nouvelles rosettes de feuilles apparaissent.

Dans les climats doux, la croissance des jeunes feuilles est particulièrement favorable de décembre à mars, parfois jusqu'au début d'avril.

Les tiges s'allongent ensuite et les capitules s'ouvrent, généralement au printemps ou au début de l'été.

Dans les lieux plus frais, la floraison se prolonge, tandis que sur les sols chauds et secs, les plantes achèvent rapidement leur cycle.

Lorsque les graines arrivent à maturité, les feuilles basales deviennent plus amères et peuvent commencer à mourir.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future mentionne directement la consommation crue des feuilles de Crepis vesicaria, ajoutées aux salades malgré leur goût assez amer.

Dans le catalogue californien, cette donnée concernant l'espèce doit être appliquée prudemment à la sous-espèce taraxacifolia présente dans l'État.

Il ne faut pas présenter l'absence de différences botaniques comme une preuve établie.

On préfère les jeunes feuilles souples avant que la hampe florale s'allonge.

Une petite quantité peut être coupée finement et mêlée à une verdure moins amère.

Pas la plante adulte entière. Les fleurs, les racines, les graines et les hampes durcies ne sont pas décrites comme aliments crus distincts dans la source propre à l'espèce.

Elles ne sont donc pas recommandées ici.

Il ne faut pas prétendre qu'il existe une « dose sûre » inventée pour neutraliser la forte amertume d'une plante mûre : on sélectionne le bon stade et la bonne espèce.

Les pelouses en bord de route et les champs susceptibles d'avoir reçu des herbicides sont exclus.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le vrai pissenlit Taraxacum officinale possède des capitules solitaires sur des hampes creuses et sans feuilles ; chez la crépide, l'inflorescence est ramifiée.

Hypochaeris radicata et Hypochaeris glabra peuvent présenter des rosettes et des fleurs jaunes similaires, mais diffèrent par les involucres, les hampes et les fruits.

Chez la laitue sauvage Lactuca serriola, la nervure centrale des feuilles porte souvent des aiguillons.

Avant l'apparition des fleurs, la détermination spécifique est particulièrement peu fiable.

Il ne faut jamais manger une rosette inconnue au seul motif qu'elle ressemble à une plante déjà reconnue.

Dans les prairies protégées, la cueillette peut être interdite.

SOURCES

- https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:77110919-1
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Crepis+vesicaria
- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px1508

Cydonia oblonga — pulpe de coing jaune crue seulement lorsqu'elle est tendre

Cydonia oblonga

À la fin de l'automne, de gros fruits jaune doré au parfum intense peuvent encore pendre à un vieil arbre de jardin.



Cydonia oblonga, petit arbre à feuilles ovales feutrées dessous et grands coings jaune doré légèrement duveteux
Pryma · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Ils évoquent des poires, mais leur peau porte un fin duvet et leur chair est généralement beaucoup plus ferme.

C'est le cognassier, un arbre qui s'échappe rarement des cultures en Californie.

Contrairement à de nombreux fruits de jardin, la plupart des coings restent très durs et astringents même à maturité.



Cydonia oblonga, petit arbre à feuilles ovales feutrées dessous et grands coings jaune doré légèrement duveteux
Rillke · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Une consommation crue n'est possible qu'avec des fruits parfaitement mûrs et réellement tendres, ou chez certaines variétés adaptées.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbuste caduc ou un petit arbre, généralement haut de trois à six mètres, doté d'une couronne large et d'une écorce gris brun.

Les jeunes pousses sont couvertes d'un fin duvet grisâtre.

Les feuilles sont simples, alternes, largement ovales, à bord entier, portées par de courts pétioles.

Leur revers est densément couvert d'un feutrage argenté et nettement plus clair que leur face supérieure.

Les grandes fleurs, solitaires, blanches ou rose pâle, possèdent cinq pétales.

Elles apparaissent à l'extrémité de petits rameaux après le déploiement des feuilles.

Le fruit est généralement volumineux, en forme de poire ou de pomme, avec un duvet visible pendant sa croissance.

En mûrissant, il devient doré et très parfumé.

À l'intérieur se trouvent plusieurs loges renfermant des graines plates et foncées.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Cydonia oblonga parmi les arbres non indigènes échappés des cultures, et ne recense que quelques dizaines d'observations.

C'est avant tout un arbre d'ancien verger, de ferme abandonnée ou de collection horticole, non un habitant ordinaire des forêts naturelles de Californie.

Dans les vallées chaudes, il supporte les étés brûlants à condition de disposer de suffisamment d'eau.

Dans la région de Sacramento, quelques arbres peuvent pousser près d'anciennes habitations.

Sur les propriétés privées, la récolte exige toujours l'autorisation du propriétaire.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les fleurs blanches ou rosées s'ouvrent généralement au printemps, plus tard que celles de nombreux pommiers.

Les fruits grossissent durant l'été et prennent leur couleur jaune et leur parfum puissant à l'approche de l'automne, le plus souvent de septembre à novembre.

Le froid peut interrompre leur développement.

Un coing qui a atteint sa couleur de maturité peut néanmoins rester trop dur pour être mangé sans feu.

Le simple stockage naturel ne le rend pas toujours agréable.

Chez certaines variétés plus tendres, la pulpe est sensiblement plus juteuse, notamment sous un climat chaud.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Uniquement la pulpe mûre et tendre. Plants For A Future indique que, sous un climat chaud, les fruits de certaines formes de Cydonia oblonga peuvent être consommés crus lorsqu'ils sont entièrement mûrs.

Il faut vérifier que la chair est réellement douce, juteuse et parfumée, sans astringence prononcée.

On la coupe en morceaux après avoir retiré le cœur et les graines.

Sur la plupart des arbres sauvages ou naturalisés, le fruit peut demeurer dur et âpre, même si sa peau est jaune.

Un tel fruit ne convient pas à notre alimentation sans feu.

On ne mâche pas et on ne broie pas les graines : elles renferment des composés cyanogènes.

L'écorce, les feuilles et le cœur amer ne constituent pas des aliments.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le poirier européen Pyrus communis possède généralement des feuilles plus lisses, au bord finement denté et sans le feutrage argenté dense au revers.

Chez Pyrus pyrifolia, les fruits sont croquants et juteux à maturité ordinaire, tandis que le coing a une odeur très marquée et une peau duveteuse.

Le pommier se distingue par ses rameaux, ses feuilles et ses fruits.

Il ne faut pas non plus assimiler au cognassier commun le cognassier de Chine Pseudocydonia sinensis : l'écorce et les feuilles présentent un aspect différent.

Le fruit doit être identifié avec l'arbre, pas seulement à sa forme de poire.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8716
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Cydonia+oblonga
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cydonia_Oblonga.jpg

Cyperus esculentus — petits tubercules souterrains au goût de noisette

Cyperus esculentus

Dans les secteurs humides des vallées, une herbe haute et vert clair pousse parfois avec une apparence qui rappelle les graminées ordinaires.



Cyperus esculentus, souchet à tiges triangulaires, feuilles étroites vert jaunâtre, épillets dorés et petits tubercules bruns souterrains

JMK · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

L'essentiel se cache au pied de ses pousses : de petits tubercules arrondis à peau ferme se forment sur de fines ramifications souterraines. Leur saveur est douce, légèrement sucrée, proche de celle d'une amande.

Dans différents pays, cette plante est appelée souchet comestible, chufa ou tiger nut, bien qu'elle n'appartienne pas à la famille botanique des arbres à noix.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le souchet comestible est une plante vivace de la famille des Cypéracées, généralement haute de trente à quatre-vingt-dix centimètres.



Cyperus esculentus, souchet à tiges triangulaires, feuilles étroites vert jaunâtre, épillets dorés et petits tubercules bruns souterrains

Marco Schmidt · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Sa tige aérienne est droite, verte, lisse et nettement triangulaire en coupe transversale.

Ses feuilles sont longues et étroites, sans pétiole visible. Elles partent souvent par groupes de trois de la base de la tige.

Le limbe est relativement rigide, luisant, vert clair à vert jaunâtre, avec un pli médian marqué qui lui donne parfois la forme d'un V.

En été, une inflorescence semblable à une ombelle apparaît au sommet de la tige florale.

Elle comprend plusieurs rayons de longueurs différentes portant de nombreux épillets étroits, dorés à brun jaunâtre.

Sous les épillets se trouvent de longues bractées vertes qui ressemblent à des feuilles.

Les fleurs sont discrètes, sans grands pétales colorés, et les fruits sont extrêmement petits.

La multiplication de l'espèce dépend surtout de ses tubercules souterrains.

Sous la terre, de minces rhizomes horizontaux partent de la base des tiges.

Chez cette espèce, un tubercule rond se forme normalement au bout de chacun de ces rhizomes. Il est brun ou presque noir, recouvert d'une peau mince.

De nouvelles tiges peuvent pousser tout près, si bien que le souchet forme des colonies denses.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

UC IPM signale Cyperus esculentus dans toute la Californie, surtout en dessous de mille mètres d'altitude.

Il prospère là où la terre reçoit régulièrement de l'eau et se réchauffe : autour des champs irrigués, sur les friches humides, au bord des potagers, près des creux peu profonds et le long des canaux.

Dans la Vallée centrale, il peut occuper de grandes surfaces et constitue une mauvaise herbe difficile à éliminer.

Il ne fait pas partie de la verdure typique des forêts de pins sèches.

Même à l'intérieur d'une seule vallée, il n'occupe pas tous les terrains : il préfère la lumière et l'humidité.

Pour une alimentation crue, l'origine de l'eau et la propreté de la terre sont des critères essentiels.

Le fait qu'une plante pousse près d'un fossé, d'un pâturage ou d'un champ irrigué ne prouve pas que ses tubercules soient propres à la consommation.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Printemps. Quand les températures augmentent, de nouvelles feuilles et pousses se développent à partir des tubercules qui ont passé l'hiver. Les bases des jeunes tiges comportent encore des parties tendres.

Été. Les colonies grandissent rapidement et les épillets brun clair apparaissent. De nouveaux tubercules se développent à l'extrémité des rhizomes.

Fin de l'été et automne. Les tubercules souterrains sont généralement mieux formés. Ils peuvent rester dans la terre après la disparition des feuilles.

Hiver. Le feuillage aérien disparaît souvent, mais des tubercules peuvent subsister dans le sol jusqu'au printemps suivant.

Cela ne signifie pas que ceux qui ont séjourné longtemps dans une terre froide et détrempée conservent automatiquement une bonne qualité alimentaire.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Tubercules souterrains. C'est la partie alimentaire principale.

La fiche de North Carolina State Extension confirme expressément qu'ils peuvent se manger crus.

Ils sont petits, fermes et présentent une douceur rappelant l'amande.

Avant de les consommer, il faut retirer soigneusement la terre de la peau et de toutes ses rainures avec une eau potable sûre.

Les tubercules provenant de terrains exposés aux eaux usées, au fumier, aux herbicides ou à des traitements inconnus ne sont pas adaptés à une alimentation crue.

Un simple rinçage ne garantit pas l'élimination de tous les contaminants.

Base d'une jeune tige. La description botanique de l'espèce dans la collection de l'Université de Californie à Irvine mentionne également sa consommation crue.

Cette partie est bien moins nourrissante que les tubercules et n'a d'intérêt que lorsque l'identification de l'espèce est certaine.

Dans les traditions alimentaires d'Afrique et de Méditerranée, la chufa est surtout connue comme petit tubercule cru.

On prépare également des boissons en mélangeant les tubercules broyés à de l'eau froide.

Pour le voyageur, la question prioritaire n'est cependant pas la recette, mais l'identification de la plante et la qualité du sol : une nourriture souterraine ne doit pas apporter de l'eau polluée ni des agents pathogènes du sol.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Cyperus rotundus, le souchet rond, lui ressemble, mais il est généralement plus bas, plus foncé, porte des épillets brun rougeâtre et développe souvent ses tubercules en chaînes sur un même rhizome.

Chez Cyperus esculentus, les épillets sont dorés à brun jaunâtre et les tubercules se trouvent isolément aux extrémités des rhizomes.

Un autre souchet fréquent, Cyperus eragrostis, ne possède pas ces tubercules ; il forme des touffes de pousses plus compactes.

Kyllinga brevifolia ne produit pas non plus les tubercules souterrains caractéristiques, mais peut lui ressembler dans une pelouse tondue.

Une seule tige verte triangulaire ne suffit jamais à identifier le souchet comestible : il faut examiner l'inflorescence et l'organisation des organes souterrains.

SOURCES

- UC Statewide IPM — Yellow Nutsedge : https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/yellow-nutsedge/
- UC Statewide IPM — Nutsedge : https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/nutsedge/
- NC State Extension — Cyperus esculentus : https://plants.ces.ncsu.edu/plants/cyperus-esculentus/
- UC Irvine Botanical Site — Cyperus esculentus : https://nathistoc.bio.uci.edu/plants/Cyperaceae/Cyperus%20esculentus.htm

Diospyros virginiana — pulpe très tendre des kakis d'automne

Diospyros virginiana

En automne, près d'une ancienne ferme, on peut apercevoir un arbre aux feuilles lisses et brillantes portant de petits fruits orange et arrondis.



Diospyros virginiana, arbre caduc à feuilles ovales luisantes et petits fruits orange mûrs portant un grand calice à quatre lobes

Peterwchen · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Tant qu'ils restent fermes, leur pulpe est tellement astringente qu'il est désagréable de la manger.

Mais à pleine maturité, la chair devient presque gélatineuse, très douce et parfumée.

C'est Diospyros virginiana, le plaqueminier de Virginie, originaire de l'est de l'Amérique du Nord.

Il a aussi été cultivé en Californie, où quelques sujets peuvent persister hors des jardins.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbre caduc atteignant habituellement cinq à quinze mètres, parfois beaucoup plus.

Sa couronne est arrondie.

Chez les vieux sujets, l'écorce est foncée et parcourue de petites fissures presque carrées.

Les feuilles sont simples, alternes, ovales à elliptiques, à bord entier, avec une pointe aiguë et une nervure centrale plus claire.

Vers la fin du printemps, de petites fleurs crème, en forme de clochette, apparaissent sur les branches.

Les fleurs mâles et femelles se trouvent généralement sur des arbres distincts.

Après la pollinisation se développent des fruits ronds, de deux à cinq centimètres de diamètre.

À leur base se voit un grand calice vert brun à quatre lobes.

La pulpe contient habituellement plusieurs grandes graines plates, même si certains fruits peuvent en être dépourvus.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora répertorie Diospyros virginiana comme espèce non indigène en Californie.

Les observations y sont peu nombreuses, de l'ordre de quelques dizaines.

Il s'agit le plus souvent d'un arbre d'ancien verger, d'une collection horticole ou de son descendant, et non d'un arbre sauvage caractéristique des forêts californiennes.

Dans la vallée de Sacramento, il peut supporter la chaleur estivale s'il dispose d'assez d'eau.

Les environs naturels de la ville n'abritent cependant pas de grandes populations spontanées.

Toute cueillette sur un terrain privé nécessite l'autorisation du propriétaire.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

La floraison a lieu principalement à la fin du printemps ou au début de l'été.

Les fruits grossissent durant tout l'été.

Dans les régions chaudes, ils peuvent commencer à mûrir en automne ; certains restent sur les branches après les premières nuits fraîches.

Leur couleur varie de l'orange au jaune orangé ou au brun orangé.

Mais le signe essentiel de maturité alimentaire n'est pas uniquement cette teinte : la pulpe doit être extrêmement tendre, presque crémeuse.

On peut laisser des fruits encore fermes poursuivre leur maturation sans chauffage, mais il ne faut pas les manger lorsqu'ils présentent des signes de pourriture.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe des fruits complètement mûrs. Plants For A Future confirme expressément leur consommation crue chez cette espèce.

On peut ouvrir à la main un fruit souple et séparer sa chair orange sucrée des grandes graines plates, de la peau et du calice.

Le goût est riche, rappelant un mélange de datte et d'abricot.

C'est l'une des parties saisonnières douces qui ne nécessitent aucune cuisson.

Des fruits parfaitement sains peuvent être séchés naturellement si aucune pourriture n'apparaît.

Dans les sources alimentaires, les graines sont surtout décrites après torréfaction : elles ne sont pas utilisées dans notre alimentation sans feu.

Les feuilles et l'écorce ne sont pas non plus des aliments crus.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le kaki du Japon, Diospyros kaki, porte souvent des fruits plus gros, même si certaines variétés en produisent également de petits.

La dimension d'un fruit ne suffit donc pas à reconnaître l'arbre : il faut observer le feuillage, le calice, la saison et l'histoire de sa plantation.

Les petits fruits immatures peuvent parfois rappeler des pommes sauvages ou d'autres fruits orange, mais le plaqueminier de Virginie se distingue par son épais calice à quatre lobes et sa structure intérieure.

Même sur un arbre correctement identifié, les fruits immatures ne conviennent pas à la consommation : leur teneur en substances astringentes est beaucoup plus élevée.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9863
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Diospyros+virginiana

Diplotaxis muralis — feuilles piquantes et petites fleurs jaunes

Diplotaxis muralis

Sur une terre sèche et perturbée, près d'un accotement ou d'un ancien potager, une petite rosette de feuilles découpées apparaît parfois.



Diplotaxis muralis, rosette de feuilles profondément lobées, tiges fines ramifiées à petites fleurs jaunes et siliques étroites
Fornax · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Plus tard s'élèvent au-dessus d'elle de fines tiges portant des fleurs jaune vif à quatre pétales, semblables à celles de la roquette.

C'est Diplotaxis muralis, la diplotaxe des murs, une espèce européenne introduite et occasionnellement naturalisée en Californie.

Ses jeunes feuilles peuvent être consommées crues comme une verdure aromatique piquante, mais uniquement lorsqu'elles proviennent d'un sol propre.



Diplotaxis muralis, rosette de feuilles profondément lobées, tiges fines ramifiées à petites fleurs jaunes et siliques étroites
Fornax · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est généralement une herbe annuelle ou une vivace de courte durée, haute de quinze à cinquante centimètres.

De sa racine naît une rosette basale de feuilles allongées et profondément lobées.

On y distingue un grand lobe terminal et plusieurs lobes latéraux plus petits.

Les feuilles de la tige sont plus petites, parfois presque entières, avec de petites dents.

Les tiges vertes, relativement lisses, sont ramifiées et peuvent dégager une odeur caractéristique de chou lorsqu'elles sont blessées.

Les fleurs forment de courtes grappes. Chacune possède quatre pétales jaunes disposés en croix et six étamines.

Après la floraison, de longues siliques étroites et droites se développent.

À l'intérieur, les petites graines sont disposées sur deux rangs, caractéristique rappelée par le nom du genre Diplotaxis.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora répertorie Diplotaxis muralis comme espèce non indigène et ne mentionne que quelques dizaines d'observations dans l'État.

Elle pousse sur les terrains plutôt secs et perturbés, près des voies ferrées, dans d'anciens champs, sur les friches urbaines et les talus routiers, notamment sur certaines zones côtières du sud et du centre de la Californie.

Dans la vallée de Sacramento, les grands peuplements de plantes à fleurs jaunes appartiennent plus souvent à d'autres moutardes.

Il est possible de trouver la diplotaxe des murs, mais on ne peut pas compter sur elle comme verdure alimentaire présente partout.

Le risque de contamination est particulièrement élevé près des routes.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

La jeune rosette apparaît après les pluies d'hiver, souvent entre janvier et mars dans les basses terres.

Lorsque la température augmente progressivement, les hampes florales grandissent et les premières fleurs jaunes s'ouvrent.

Sur les lieux chauds et secs, la plante termine rapidement son cycle.

Sur les pentes côtières plus fraîches, de jeunes feuilles peuvent encore apparaître au printemps.

Pour une consommation crue, on préfère les petites feuilles avant l'allongement marqué de la tige.

Plus tard, elles deviennent plus coriaces et plus amères.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme leur consommation crue chez Diplotaxis muralis.

Leur saveur est piquante, proche de celle de la roquette, parfois accompagnée d'une note de moutarde très forte.

On peut émincer quelques feuilles pour parfumer d'autres verdures plus neutres.

Chez certains individus, le piquant s'accentue particulièrement pendant les périodes chaudes et sèches.

Les jeunes boutons floraux et les graines ne sont pas présentés dans la source propre à l'espèce comme des parties crues distinctement confirmées.

Ils ne sont donc pas inclus dans cette fiche.

On ne récolte pas la verdure des accotements ou des jardins traités.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Diplotaxis tenuifolia, également décrite dans cet atlas, possède des pousses vivaces dont la base devient souvent ligneuse.

Ses feuilles sont généralement plus étroites, et la plante peut former un petit buisson plus haut.

Chez Eruca vesicaria, les fleurs sont plus claires, avec des nervures violacées, tandis que celles de la diplotaxe des murs sont jaunes.

Hirschfeldia incana et Brassica nigra diffèrent par leurs fruits et la disposition de leurs feuilles.

De nombreuses Brassicacées portent quatre pétales jaunes : pour reconnaître l'espèce, il faut examiner la rosette, la floraison et les siliques mûres.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2735
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Diplotaxis+muralis
- https://pfaf.org/plants/wall-rocket-diplotaxis-muralis/

Diplotaxis tenuifolia — roquette sauvage vivace aux feuilles étroites

Diplotaxis tenuifolia

Sur une friche californienne, au milieu d'une terre sèche, peut pousser une plante vivace résistante aux feuilles étroites et profondément découpées.



Diplotaxis tenuifolia, plante vivace ramifiée à feuilles étroites profondément lobées, fleurs jaune vif et longues siliques minces

AnRo0002 · CC0 · Wikimedia Commons

Au-dessus se dressent de fines branches garnies de fleurs jaune vif à quatre pétales.

Lorsqu'on froisse une feuille, elle dégage une forte odeur de moutarde et de noisette rappelant la roquette sauvage.

C'est Diplotaxis tenuifolia, la diplotaxe à feuilles étroites, également appelée roquette sauvage vivace.



Diplotaxis tenuifolia, plante vivace ramifiée à feuilles étroites profondément lobées, fleurs jaune vif et longues siliques minces

Alex Lockton · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Introduite en Californie, elle s'est naturalisée localement.

Ses jeunes feuilles sont confirmées comme nourriture crue, mais elles sont très piquantes et conviennent surtout en petite quantité comme complément aromatique.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une herbe vivace généralement haute de vingt à soixante centimètres, dotée d'une base relativement robuste et de plusieurs tiges ramifiées.

Les feuilles sont alternes, d'un vert glauque, allant d'une forme oblongue étroite à une forme profondément lobée, avec plusieurs longs lobes latéraux.

Le bord peut être entier sur certaines parties du limbe, et denté ailleurs. Les feuilles d'âges différents se ressemblent parfois assez peu.

La tige est généralement lisse, parfois légèrement poilue vers sa base.

Chaque fleur jaune vif possède quatre pétales arrondis et six étamines.

Les fleurs sont réunies à l'extrémité des branches.

Après la floraison apparaissent des siliques minces et allongées, contenant des petites graines disposées sur deux rangées.

Cette disposition se retrouve dans le nom du genre Diplotaxis.

De loin, les siliques ressemblent à de petits bâtonnets fins.

Chez un vieux sujet, les feuilles inférieures deviennent grossières, tandis que la partie supérieure peut encore fleurir.

Pour reconnaître l'espèce, il est utile d'observer ensemble une feuille découpée, une fleur jaune et un fruit déjà formé.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Diplotaxis tenuifolia parmi les plantes non indigènes des terrains perturbés de l'État.

Elle est observée dans des villes californiennes et en bordure de terres agricoles, où elle préfère les endroits ouverts et ensoleillés.

Contrairement aux moutardes hivernales à vie courte, elle peut survivre plusieurs saisons et produire de nouvelles feuilles depuis la même base.

Elle supporte relativement bien les sols pierreux et secs, mais la tendreté de son feuillage dépend de l'eau disponible.

Il serait trompeur de la présenter comme abondante dans toutes les prairies naturelles de Sacramento.

Elle est plus probable sur d'anciennes friches, dans les fissures près des chaussées et à proximité de jardins abandonnés.

Ce sont précisément des terrains souvent pollués qui ne conviennent pas à une alimentation crue.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après les pluies hivernales, de nouvelles feuilles sortent de la base vivante de la plante.

Au printemps, elles sont particulièrement tendres.

En été, la plante produit des fleurs jaunes, puis forme progressivement de longues siliques.

Plants For A Future signale que de nouvelles feuilles peuvent être obtenues du début du printemps à l'automne.

Sous un climat doux, certains individus continuent à pousser s'ils disposent de suffisamment d'humidité.

Par forte chaleur sèche, les feuilles peuvent devenir coriaces et développer une saveur inhabituellement intense.

La partie supérieure en fleur peut rester verte après le dessèchement des feuilles du bas.

Pour manger, il n'est pas nécessaire d'attendre les graines : le bon stade est celui de la jeune feuille.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme directement leur consommation crue chez Diplotaxis tenuifolia.

La référence souligne un goût très fort, ressemblant à celui de la roquette, mais plus piquant.

Quelques feuilles finement émincées peuvent être mélangées à des verdures plus douces afin de ne pas masquer toutes les autres saveurs.

Les feuilles âgées sont plus amères et épaisses : mieux vaut les cueillir après une période fraîche et humide.

Feuilles fraîches sans chauffage. On peut également utiliser cette même partie comme verdure aromatique pour accompagner des légumes frais, sans en faire une sauce cuite.

La source propre à l'espèce confirme les feuilles, et non les fleurs, les graines, les racines ou la tige entière.

Les belles fleurs jaunes et les longues siliques servent donc surtout à l'identification botanique.

Une consommation excessive de verdure moutardée très forte peut irriter la digestion ; les grandes portions sont déconseillées.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Brassica nigra porte elle aussi des fleurs jaunes, mais ses feuilles et ses siliques mûres ont une autre forme. Cette plante est généralement annuelle et beaucoup plus haute.

Chez Sisymbrium irio, les fleurs sont plus petites et plus pâles, les siliques fines et les feuilles basses découpées autrement.

La roquette cultivée ordinaire, Eruca vesicaria, possède des pétales blanchâtres ou crème traversés de nervures, et son apparence diffère.

Il ne faut pas confondre ces deux espèces simplement parce que leur odeur est voisine.

Si l'identification repose seulement sur un goût piquant, on doit renoncer à la récolte.

Les plantes des chaussées et des terrains traités aux herbicides ne conviennent pas à une alimentation crue.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2736
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Diplotaxis+tenuifolia

Echinocereus engelmannii — fruits rouges parmi les épines du désert

Echinocereus engelmannii

Parmi les pierres des versants désertiques du sud de la Californie apparaissent parfois des touffes de petits cactus cylindriques. Au printemps, de grandes fleurs pourpres éclatantes s'ouvrent au-dessus de leurs longues épines. Plus tard mûrissent à leur place des fruits rouges que certains peuples de l'Ouest désertique consommaient frais.



Echinocereus engelmannii, groupe de cactus cylindriques à longues épines, grandes fleurs rose pourpré et fruits rougeâtres

Tom Hilton · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Contrairement aux opuntias aux raquettes aplaties, Echinocereus engelmannii possède des tiges cylindriques munies de côtes longitudinales saillantes.

La plante peut former une touffe de quelques tiges dressées, parfois de plusieurs dizaines. Chacune porte de nombreuses aréoles avec de longues épines centrales et des épines radiales plus courtes. Leur couleur varie du clair au rougeâtre ou au grisâtre.

Chaque tige mesure ordinairement quelques dizaines de centimètres de hauteur.

Les fleurs sont remarquablement grandes par rapport à la largeur des tiges. Elles comprennent de nombreux pétales étroits, rose soutenu, pourpre ou fuchsia.

Au centre, on voit des étamines jaunes et un stigmate vert.

En mûrissant, le fruit devient charnu et rougeâtre. Les jeunes fruits sont eux aussi protégés par des épines.

En l'absence de fleurs et de plusieurs autres caractères, les différentes espèces désertiques d'Echinocereus sont parfois difficiles à distinguer.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

En Californie, cette espèce se rencontre dans les déserts de Mojave et du Colorado, notamment dans les comtés de San Bernardino, Riverside, Inyo, San Diego et Imperial.

Elle pousse parmi les rochers, les buissons et dans les boisements clairs de pins pignons et de genévriers.

Ce n'est pas une plante naturellement abondante dans la vallée de Sacramento.

Certaines variétés de l'espèce ont une aire de répartition extrêmement limitée et bénéficient d'un statut de protection.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après les précipitations hivernales et du début du printemps, la floraison survient généralement au printemps.

Dans les secteurs plus frais, elle peut se prolonger jusqu'au début de l'été.

Les fruits mûrissent après les fleurs, le plus souvent à la fin du printemps et pendant l'été.

Les années très sèches, les fleurs et la récolte peuvent être peu nombreuses.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits mûrs. Une étude ethnobotanique consacrée aux déserts du Nevada décrit leur consommation fraîche.

La chair ne doit être mangée qu'après le retrait intégral des épines qui recouvrent la surface du fruit.

On ne doit pas en conclure que les fruits verts encore immatures, les tiges ou les fleurs seraient des aliments crus simplement parce que ce cactus produit des fruits comestibles.

Les fruits sont petits : leur récolte ne justifie pas d'abîmer une plante vivace.

Certaines populations étant rares, cette espèce mérite surtout d'être étudiée et reconnue, plutôt que considérée comme une source fiable de grandes réserves alimentaires.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

D'autres Echinocereus désertiques possèdent aussi des tiges côtelées et de grandes fleurs. Certaines espèces fleurissent en rouge plutôt qu'en pourpre.

Chez Opuntia, les parties vertes charnues sont aplaties ; chez Mammillaria, on distingue généralement des tubercules isolés plutôt que de longues côtes.

Pour déterminer précisément l'espèce, il faut comparer le nombre de côtes, les épines et la structure de la fleur.

La variété rare Echinocereus engelmannii var. howei est signalée en Californie comme protégée.

Dans les populations naturelles, notamment dans les parcs et sur les terrains spécialement protégés, on ne déterre ni ne coupe quoi que ce soit sans autorisation légale.

SOURCES

- DOE/Nevada, étude ethnobotanique d'Echinocereus engelmannii : https://www.osti.gov/servlets/purl/137690
- Calflora, Echinocereus engelmannii : https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2878
- Calflora, variété rare howei : https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2879
- FloraFinder, description de la plante et de ses fruits : https://florafinder.org/Species/Echinocereus_engelmannii.php

Elaeagnus angustifolia — feuilles argentées et fruits farineux sucrés

Elaeagnus angustifolia

Sur les accotements secs et près d'anciennes plantations riveraines, on aperçoit parfois un petit arbre qui semble couvert d'une poussière d'argent.



Elaeagnus angustifolia, petit arbre aux feuilles longues et argentées, petites fleurs tubulaires et fruits ovales jaune argenté
Robert Flogaus-Faust · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Ses feuilles étroites sont argentées des deux côtés, ses petites fleurs dégagent un parfum puissant et, vers la fin de l'été, ses fruits jaune argenté deviennent farineux et légèrement sucrés.

Cet éléagnus n'est pas indigène de Californie, mais il s'échappe localement des plantations et s'installe dans la nature.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbre caduc ou un grand arbuste, souvent haut de trois à sept mètres.



Elaeagnus angustifolia, petit arbre aux feuilles longues et argentées, petites fleurs tubulaires et fruits ovales jaune argenté
Thayne Tuason (ThayneT) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Ses feuilles sont alternes, étroites, lancéolées et longues de plusieurs centimètres. Elles portent de minuscules écailles argentées.

Les jeunes branches sont également claires et certaines se terminent par des épines aiguës.

Les fleurs sont petites, tubulaires, jaunâtres à l'intérieur et argentées à l'extérieur. Elles apparaissent souvent isolément ou par groupes d'une à trois à l'aisselle des feuilles.

Les fruits sont ellipsoïdaux, longs d'environ un centimètre. D'abord argentés et fermes, ils deviennent plus jaunes, plus tendres et farineux.

Chacun contient un élément central dur, semblable à un noyau.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

D'après Calflora, Elaeagnus angustifolia est une espèce non indigène de Californie, présente parmi les arbres échappés de culture.

On peut le voir dans d'anciens rideaux brise-vent, près des canaux, le long des cours d'eau et dans d'autres milieux perturbés.

Dans les vallées humides qui lui conviennent, il peut se multiplier et supplanter des arbustes indigènes.

Un arbre décoratif planté près d'une maison ne constitue pas une récolte sauvage librement accessible.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les petites fleurs parfumées s'ouvrent habituellement à la fin du printemps et au début de l'été.

Les fruits grossissent pendant l'été et arrivent le plus souvent à maturité d'août à octobre.

Dans les régions fraîches, leur maturation peut être plus tardive.

Le même jour, différentes branches peuvent porter des fruits encore âpres et immatures et d'autres déjà tendres et doux.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe des fruits mûrs. Cal Poly et Plants For A Future décrivent expressément leur consommation crue chez cette espèce.

Cette pulpe possède une texture particulière, un peu sèche et farineuse, parfois sucrée, autour d'un gros noyau rigide.

Les fruits encore immatures sont désagréablement astringents. Attendre qu'ils soient complètement mûrs change nettement leur goût.

On peut les manger frais ou les laisser sécher naturellement, sans chaleur.

Les feuilles, l'écorce, les fleurs et les noyaux ne font pas partie des aliments crus confirmés sur le terrain dans cette fiche.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Certaines espèces d'argousier et d'autres Elaeagnus possèdent elles aussi des feuilles argentées.

Chez l'olivier de Bohême, les feuilles sont étroites et entières, les petites fleurs jaunes dégagent un parfum prononcé et les fruits solitaires sont oblongs.

Il ne faut pas le confondre avec le véritable olivier Olea europaea : chez celui-ci, les feuilles sont opposées et le fruit possède une autre structure.

La seule coloration argentée des feuilles ne suffit jamais pour identifier l'espèce.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2897
- https://selectree.calpoly.edu/tree-detail/elaeagnus-angustifolia
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Elaeagnus+angustifolia

Eriobotrya japonica — fruits orange du néflier du Japon au début du printemps

Eriobotrya japonica

Alors que de nombreux arbres fruitiers ne font que commencer à fleurir, le néflier du Japon peut déjà porter des fruits jaunes et juteux.



Eriobotrya japonica, arbre persistant à grandes feuilles gaufrées, fleurs en grappes et fruits jaunes ou orange
SAplants · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Dans les secteurs doux de Californie, on le remarque souvent près de vieilles maisons et dans les parcs.

Ses grandes feuilles gaufrées restent sur l'arbre tout l'hiver, tandis que ses fruits ronds et orange se développent après une floraison automnale ou hivernale.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le néflier du Japon forme généralement un petit arbre à couronne dense et arrondie, haut de trois à huit mètres environ.



Eriobotrya japonica, arbre persistant à grandes feuilles gaufrées, fleurs en grappes et fruits jaunes ou orange
Dinkun Chen · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Ses feuilles sont très grandes, entières mais dentées sur le bord.

Elles sont luisantes et vert foncé dessus ; dessous, un feutrage roux brun dense les recouvre.

Les nervures profondément enfoncées donnent au limbe un aspect plissé ou côtelé.

À l'automne, de petites fleurs blanches parfumées apparaissent en grappes ramifiées aux extrémités des rameaux.

Elles produisent ensuite des fruits arrondis ou en forme de poire, généralement longs de trois à cinq centimètres.

À maturité, ces fruits deviennent jaunes ou orange et contiennent une ou plusieurs grosses graines brun foncé.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Cette espèce originaire d'Asie orientale est introduite en Californie, où elle pousse principalement dans les jardins et près des habitations.

Calflora recense des sujets naturalisés dans les comtés de Los Angeles, Orange, Marin, San Mateo, Sacramento et ailleurs, mais les observations restent relativement peu nombreuses.

L'arbre préfère les hivers doux. De fortes gelées peuvent endommager ses fleurs.

Dans la vallée de Sacramento, on le rencontre surtout près des lieux habités et non dans les forêts naturelles.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

La particularité saisonnière du néflier du Japon est sa floraison pendant les mois frais, souvent de la fin de l'automne à l'hiver.

Les fruits mûrs apparaissent dès la fin de l'hiver et au printemps.

Selon la région de Californie, la maturation peut se prolonger jusqu'au début de l'été.

Sur un même arbre peuvent coexister des fruits jaunes déjà parfumés et de jeunes fruits verts encore fermes.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe des fruits mûrs. On consomme fraîche la chair juteuse de fruits tendres, jaunes ou orange.

On peut retirer la peau si elle reste épaisse ou rugueuse.

La pulpe varie du blanchâtre au jaune ou à l'abricot, avec une acidité modérée.

Un fruit coupé renferme souvent plusieurs grosses graines lisses qu'il faut enlever entièrement.

On peut écraser la chair mûre à froid ou la sécher naturellement, sans feu.

Les feuilles, les rameaux et les graines ne sont pas des aliments : Calflora signale expressément leur toxicité.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le néflier du Japon n'est pas le véritable néflier européen Mespilus germanica.

La structure de ses graines et ses grandes feuilles ne ressemblent pas non plus à celles des petits agrumes jaunes.

Il possède un grand feuillage plissé au revers feutré et des grappes terminales de fleurs.

Les pommiers et les poiriers ont généralement des feuilles plus petites et perdent leur feuillage en hiver.

Ne confondez jamais la pulpe comestible avec les graines : chez les Rosacées, elles peuvent renfermer des composés cyanogènes.

SOURCES

- Calflora — Eriobotrya japonica : https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8718
- Oregon State University — Eriobotrya japonica : https://landscapeplants.oregonstate.edu/plants/eriobotrya-japonica
- Calflora — observations par comté : https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8718

Erodium botrys — base tendre des jeunes fruits en forme de bec

Erodium botrys

À la fin de l'hiver, une rosette basse de feuilles lobées apparaît sur les pentes herbeuses de Californie.



Erodium botrys, rosette de feuilles lobées, fleurs rose lilas à cinq pétales et longs fruits en forme de bec
Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

Au début du printemps, plusieurs petites fleurs rose lilas s'ouvrent au-dessus d'elle.

Après la pollinisation, une longue « aiguille » fine se développe à partir de chaque fleur : c'est un jeune fruit muni d'un bec caractéristique.

Il s'agit d'Erodium botrys, une espèce introduite devenue très répandue.



Erodium botrys, rosette de feuilles lobées, fleurs rose lilas à cinq pétales et longs fruits en forme de bec
Curtis Clark · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

Une tradition alimentaire rurale d'Espagne mentionne expressément la consommation crue de la base de ses fruits encore très jeunes et tendres.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une herbe annuelle, souvent haute de dix à cinquante centimètres, aux pousses étalées ou légèrement dressées.

Ses feuilles basales forment une rosette. Elles sont larges et ovales, divisées en lobes, mais non découpées en très nombreux segments étroits comme celles d'Erodium cicutarium.

Les feuilles et les tiges sont couvertes de courts poils.

Les fleurs portent cinq pétales roses ou pourpres, fréquemment parcourus de nervures plus foncées.

La corolle est assez régulière, parfois légèrement asymétrique.

Après la floraison apparaît un long fruit en forme de bec, constitué de cinq éléments distincts.

En mûrissant, les parties sèches du fruit s'enroulent et leurs pointes peuvent s'accrocher à la laine et aux chaussures.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

University of California IPM confirme qu'Erodium botrys est une mauvaise herbe commune des parcelles agricoles et des autres terrains perturbés.

Calflora compte des milliers d'observations, dont plusieurs centaines dans le comté de Sacramento, ainsi que des signalements dans les comtés de Placer, Yolo, Marin et de la côte.

L'espèce pousse souvent sur les pentes herbeuses, les pâturages, les accotements et les anciens champs.

Pour une alimentation crue, les sites exposés à la poussière automobile, aux engrais, aux traitements chimiques ou aux déjections animales sont exclus.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après les pluies automnales, les premières rosettes germent.

Dans les basses terres, la floraison peut se produire de la fin de l'hiver jusqu'au printemps et durer davantage dans les secteurs frais.

Les parties tendres du fruit apparaissent aussitôt après le flétrissement de la fleur.

Puis le bec s'allonge et devient rigide.

À maturité, il se déroule en une spirale sèche, élastique et pointue.

La période qui correspond à la consommation crue décrite est donc extrêmement courte : le début du printemps, au moment où se forment les tout premiers fruits.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Uniquement la base tendre du fruit immature. Une étude ethnobotanique de José A. González et de ses collègues, consacrée aux campagnes espagnoles, mentionne directement cette consommation crue chez Erodium botrys, comme petite collation saisonnière.

Il s'agit de la base du fruit encore souple, et non du long bec arrivé à maturité.

Les éléments secs renfermant les graines sont pointus et ne sont pas destinés à être mâchés.

On ne peut pas transférer automatiquement à cette espèce les usages crus de feuilles, de racines ou de tiges connus chez Erodium cicutarium.

La quantité de nourriture ainsi disponible est infime.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Erodium cicutarium possède des feuilles beaucoup plus finement découpées, presque pennées.

Erodium moschatum a de grands folioles pennés et se distingue aussi par la pilosité et l'odeur.

Chez Erodium botrys, les limbes largement lobés sont particulièrement visibles avant la floraison.

De nombreuses Géraniacées portent des fleurs roses à cinq pétales très semblables.

Pour une détermination exacte, il faut observer la rosette et des fruits jeunes et mûrs.

On ne goûte jamais une verdure inconnue, et encore moins les « flèches » sèches des fruits, capables d'égratigner la peau.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3446
- https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/filarees/
- https://doi.org/10.1007/s10722-010-9635-8

Erodium cicutarium — feuilles pennées et petites fleurs roses du printemps

Erodium cicutarium

Après un hiver pluvieux, les pentes sèches de Californie se couvrent parfois d'un tapis de petites plantes aux feuilles vertes finement découpées.



Erodium cicutarium, rosette de feuilles finement découpées, fleurs roses à cinq pétales et fruits à longs becs spiralés
Ivanhoe65 · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Au printemps, de petites fleurs roses s'élèvent au-dessus d'elles, puis de longs « becs » se développent et s'enroulent en séchant.

C'est Erodium cicutarium, l'érodium à feuilles de ciguë.

Ses jeunes feuilles et ses tiges tendres sont consommées crues, mais les fruits mûrs aux extrémités pointues ne conviennent absolument pas à l'alimentation.



Erodium cicutarium, rosette de feuilles finement découpées, fleurs roses à cinq pétales et fruits à longs becs spiralés
Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Une seule feuille pennée ne suffit pas pour une identification sûre.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cet érodium appartient à la famille des Géraniacées et accomplit généralement son cycle de vie au cours d'une seule saison pluvieuse.

Il forme d'abord une rosette basale de longues feuilles profondément divisées en petits segments pennés.

Le feuillage est souvent légèrement pubescent, et les pétioles parfois rougeâtres.

Plus tard apparaissent de courtes tiges rampantes ou légèrement ascendantes.

Les fleurs comportent le plus souvent cinq pétales roses ou lilas avec des nervures plus foncées, ainsi que cinq sépales.

Après la pollinisation se développe un fruit allongé, avec un axe de plusieurs centimètres, ressemblant à un bec.

Lorsqu'il mûrit, il se divise en plusieurs segments contenant les graines.

La queue de chaque segment s'enroule en spirale et peut s'enfoncer dans un sol sec.

Ces fruits restent visibles même lorsque la plante a presque entièrement séché.

Chez les jeunes individus, les feuilles découpées et les pétioles ressemblent à ceux d'autres herbes.

Il vaut donc mieux identifier un sujet portant à la fois des fleurs et des fruits caractéristiques.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora rapporte des milliers d'observations d'Erodium cicutarium dans presque toute la Californie, notamment dans les comtés de Sacramento, Yolo, Placer et San Diego, ainsi que dans les comtés désertiques.

California Invasive Plant Council le décrit comme une mauvaise herbe introduite largement répandue dans les pâturages, les prairies, les champs et au bord des routes.

Il profite rapidement d'une humidité de courte durée et peut former de grandes surfaces vertes avant le début de la sécheresse.

Dans la vallée de Sacramento, il est particulièrement visible à la fin de l'hiver et au début du printemps.

Dans le désert, il forme parfois des tapis exceptionnellement denses après une année très pluvieuse, puis disparaît avec la chaleur.

Son abondance ne garantit pas sa propreté : les pâturages peuvent être traités, et les plantes des accotements ne doivent pas être ramassées pour manger.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les premières pousses apparaissent après les pluies automnales prolongées.

Dans la Vallée centrale, les feuilles les plus tendres sont généralement disponibles de décembre à mars.

À la fin de l'hiver et au printemps, les plantes fleurissent et produisent des fruits verts en forme de bec, qui deviennent longs et élastiques en séchant.

Les fruits secs peuvent rester au sol pendant l'été, lorsque presque toute la verdure alimentaire a disparu.

Sur les versants plus frais, les dates sont décalées par rapport aux basses terres chaudes.

Pour une consommation crue, le jeune stade de croissance compte davantage que la longueur maximale de la tige printanière.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future atteste directement leur consommation crue.

Le goût est légèrement âpre, parfois astringent. On peut mêler les feuilles finement découpées à d'autres verdures.

Les grandes feuilles âgées sont plus poilues et moins agréables.

La présence de tanins rend particulièrement peu souhaitables de grandes portions répétitives.

Jeunes tiges tendres. La fiche propre à l'espèce confirme séparément leur consommation crue avant qu'elles durcissent.

Les petites tiges souples ne sont disponibles que pendant une courte période, avant la floraison et peu après celle-ci.

Les fruits mûrs en forme de bec sont exclus. Leurs éléments pointus peuvent s'accrocher à la peau et aux muqueuses.

Dans les descriptions culinaires, les racines et les parties inférieures épaisses des tiges sont souvent préparées avec chauffage ; il ne faut pas les traiter ici comme des légumes frais.

On ne doit pas goûter une rosette pennée qui n'a pas été identifiée.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

L'érodium musqué, Erodium moschatum, possède des segments foliaires plus grands et découpés autrement.

Plusieurs espèces du genre Geranium présentent des fleurs roses semblables, mais leurs fruits diffèrent.

La sécurité est particulièrement importante au stade des jeunes feuilles : certaines Apiacées dangereuses portent également des feuilles très divisées.

Sans fleurs ni fruits, la ressemblance peut être considérable.

Il faut donc vérifier ensemble les feuilles, les fleurs, les tiges et les becs caractéristiques avant toute cueillette.

La terre souillée, les poussières automobiles et les traces d'herbicides excluent la récolte crue.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3448
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Erodium+cicutarium
- https://www.cal-ipc.org/plants/profile/erodium-cicutarium-profile/

Erodium moschatum — feuilles tendres et fleurs roses des prairies humides

Erodium moschatum

Après une pluie hivernale, dans une prairie humide de Californie, on peut observer une rosette basse de feuilles divisées en lobes arrondis et dentés.



Erodium moschatum, rosette à larges folioles dentés, petites fleurs rose pâle et fruits allongés en becs
Eugene Zelenko · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Plus tard apparaissent de petites fleurs roses, suivies de longs fruits qui ressemblent à des becs d'oiseaux.

C'est Erodium moschatum, l'érodium musqué, une espèce introduite et proche de l'érodium à feuilles de ciguë déjà présenté.

Ses jeunes feuilles s'utilisent crues.



Erodium moschatum, rosette à larges folioles dentés, petites fleurs rose pâle et fruits allongés en becs
E Wusk · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Il est cependant difficile de distinguer les deux érodiums à partir d'une seule photographie : la forme des feuilles et le développement des fleurs méritent une observation attentive.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une herbe annuelle, parfois bisannuelle, formant une rosette et plusieurs tiges rampantes ou relevées.

Les feuilles sont composées-pennées ou profondément divisées, avec des folioles ovales assez larges et munies de dents arrondies.

Ces folioles sont généralement beaucoup plus larges et plus souples que les segments très fins d'Erodium cicutarium.

Lorsqu'on froisse des feuilles déjà correctement identifiées, une odeur musquée particulière est parfois perceptible.

Cette odeur ne doit toutefois jamais servir de premier critère pour une plante inconnue.

Les fleurs possèdent généralement cinq pétales rose pâle ou lilas, marqués de nervures plus foncées.

Après la floraison se développe la structure caractéristique en long bec, composée d'akènes pourvus de queues allongées.

En séchant, ces queues s'enroulent en spirale et facilitent l'enfoncement des graines dans la terre.

Les vieilles tiges peuvent rougir, et les feuilles rester vertes jusqu'à l'été sur un terrain irrigué.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme la présence d'Erodium moschatum en Californie comme annuelle non indigène, avec environ deux mille observations dans l'État.

Il se rencontre sur les pentes herbeuses, les pâturages, les accotements, dans les jardins et les terrains perturbés, surtout là où les pluies hivernales créent une humidité temporaire.

Dans la vallée de Sacramento, c'est une mauvaise herbe saisonnière possible, parfois commune localement.

Erodium cicutarium est cependant souvent beaucoup plus abondant.

Sur une pente ouverte et sèche, l'érodium musqué termine vite son cycle et laisse au sol des becs desséchés.

Les parcelles pâturées ou traitées aux herbicides ne conviennent pas à une consommation crue.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les plantules apparaissent après les premières bonnes pluies automnales.

Dans les basses terres, les feuilles tendres se forment surtout de décembre à février.

La floraison s'intensifie généralement au début du printemps, même si quelques fleurs peuvent apparaître dès l'hiver sous un climat doux.

Vers le milieu ou la fin du printemps, de longs becs verts se développent, puis sèchent et s'enroulent.

Avec la chaleur estivale, la plupart des plantes jaunissent et meurent.

Sur une pelouse arrosée, la verdure peut subsister davantage, mais une vieille feuille verte n'est pas nécessairement tendre.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme directement leur consommation crue chez Erodium moschatum.

Leur goût est un peu herbacé, avec parfois une note musquée.

On peut déchirer quelques jeunes feuilles souples et les ajouter à une petite salade froide.

Les feuilles âgées deviennent plus rigides, particulièrement près des tiges sèches.

On ne doit pas considérer comme comestible n'importe quelle rosette pennée semblable à celle-ci.

Contrairement à Erodium cicutarium, pour lequel la consommation crue des jeunes tiges est documentée, la source propre à l'érodium musqué atteste expressément les feuilles.

Les tiges, les fleurs, les racines ainsi que les fruits verts ou secs ne font donc pas partie des parties alimentaires recommandées.

Les becs mûrs munis de longues queues sont particulièrement indésirables : ils peuvent rester accrochés aux tissus et causer des blessures lorsqu'on les mâche.

On ne récolte les feuilles proches du sol que dans un lieu propre.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Erodium cicutarium possède un feuillage plus finement découpé, avec des segments plus étroits.

Chez l'érodium musqué, les segments sont plus larges et plus arrondis.

Certaines espèces de Geranium ont des fleurs roses et des rosettes basses semblables, mais leurs fruits sont différents.

À un stade précoce, sans fleur ni bec, il est difficile de déterminer l'espèce.

Des Apiacées potentiellement toxiques possèdent également des feuilles pennées.

Il ne faut donc pas utiliser le goût ou l'odeur pour identifier une plante.

Le meilleur repère est l'ensemble des caractères adultes observés sur le même individu vivant et non sur une autre plante voisine non identifiée.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3452
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Erodium+moschatum

Eruca vesicaria — feuilles découpées piquantes et fleurs crème

Eruca vesicaria

Pendant la saison fraîche, dans un ancien potager ou au bord d'une plate-bande abandonnée, une rosette basse de feuilles allongées et profondément découpées peut se développer.



Eruca vesicaria, rosette de feuilles profondément lobées, fleurs à quatre pétales crème veinés de violet et longues siliques
Joaquinasad · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

En froissant une feuille déjà identifiée, on perçoit une forte odeur épicée.

Plus tard s'ouvrent de grandes fleurs pâles à quatre pétales parcourus de nervures foncées : c'est l'apparence caractéristique de la roquette cultivée.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

La roquette forme d'abord une rosette de feuilles près de la surface du sol, puis produit une hampe florale dressée.

Les feuilles inférieures sont allongées et divisées en un grand lobe terminal et plusieurs lobes latéraux plus étroits.

Leur bord peut être lisse ou irrégulièrement denté.

Les feuilles sont vert clair et parfois légèrement pubescentes.

Les fleurs appartiennent au type des Brassicacées : quatre pétales bien écartés, généralement crème, blanchâtres ou jaune très pâle, avec des nervures violet brun bien visibles.

Après la floraison, des siliques allongées contenant les graines se forment.

Les fleurs et les fruits permettent de distinguer cette roquette d'autres plantes dont les feuilles sont découpées.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Eruca vesicaria est une espèce introduite, principalement connue comme légume cultivé.

En Californie, elle se rencontre parfois hors des potagers, sur les sols perturbés et près des habitations.

Calflora confirme sa présence dans l'État, mais les signalements demeurent relativement rares.

Elle ne forme pas ici les immenses colonies sauvages de certaines moutardes.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les jeunes feuilles sont particulièrement agréables après une période fraîche et humide, généralement durant l'hiver et le printemps dans les basses terres.

Quand la chaleur augmente, la plante développe rapidement ses hampes florales.

Ses feuilles deviennent plus grossières et leur goût plus fort.

La période de floraison dépend de la germination automnale, des pluies et de la température.

Sur les parcelles irriguées, un nouveau cycle de croissance peut apparaître.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme leur consommation crue chez Eruca vesicaria.

On les mange fraîches en petites quantités comme verdure aromatique.

Leur saveur est piquante, avec une note de noisette et de moutarde ; elles ne constituent pas une salade au goût neutre.

Fleurs. Les fleurs pâles déjà ouvertes sont également consommables crues.

Leur goût est proche de celui des feuilles, mais souvent plus doux.

Il est utile d'attendre la floraison pour déterminer précisément l'espèce lorsque la jeune rosette ressemble à d'autres Brassicacées des terrains perturbés.

Siliques et graines. Bien que la roquette soit employée de multiples façons dans le monde, on ne peut pas transférer automatiquement à cette fiche les méthodes de transformation des graines ou d'extraction de l'huile.

Pour une consommation crue, les jeunes feuilles et les fleurs confirmées suffisent.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

La roquette sauvage vivace Diplotaxis tenuifolia, présentée séparément, porte des fleurs jaune beaucoup plus vif et des feuilles souvent divisées en lobes plus étroits.

Brassica juncea et Brassica nigra peuvent aussi posséder des feuilles inférieures découpées, mais leurs fleurs sont jaune intense et dépourvues du réseau contrasté de nervures typique de cette roquette.

Chez les plantes encore sans fleurs, ces différences sont plus difficiles à discerner.

Il ne faut donc pas déterminer l'espèce à partir d'une seule rosette.

Une verdure cueillie au bord d'une route ou sur une terre traitée aux herbicides ne devient pas propre à la consommation parce que son espèce est alimentaire.

SOURCES

- Plants For A Future, Eruca vesicaria : https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Eruca+vesicaria
- Calflora, Eruca vesicaria : https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9941
- Wikimedia Commons, Eruca vesicaria : https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Eruca_vesicaria.jpg

Ficus carica — grosses feuilles lobées et figues douces à maturité

Ficus carica

Près des anciens jardins, sur les terrasses des rivières et le long des canaux de Californie, poussent parfois des arbres aux immenses feuilles rugueuses.



Ficus carica, figuier aux grandes feuilles rugueuses à cinq lobes et figues mûres vert doré ou pourpres
Fanghong · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Pendant l'été, parmi les feuilles apparaissent des fruits verts en forme de poire. À la fin de la saison, beaucoup deviennent tendres, dorés, bruns ou violets.

Le figuier est venu de Méditerranée, mais s'est échappé des jardins et naturalisé localement.

Ses fruits mûrs se mangent frais ou peuvent être séchés sans feu.



Ficus carica, figuier aux grandes feuilles rugueuses à cinq lobes et figues mûres vert doré ou pourpres
Stefan Thiesen (Buntrabe) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

À l'inverse, le latex blanc de l'arbre est dangereux pour la peau et ne constitue pas un aliment.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Ficus carica est un arbuste ou un arbre caduc, atteignant parfois huit à dix mètres.

Sa jeune couronne est étalée ; les vieux sujets possèdent plusieurs grosses branches et une écorce grise relativement lisse.

Les racines peuvent produire de nouvelles pousses, formant des groupes de jeunes troncs près du tronc principal.

Les feuilles sont grandes, souvent plus larges qu'une main, alternes et portées par de longs pétioles.

Leur limbe se divise normalement en trois à cinq lobes profonds, bien que des feuilles moins découpées existent sur un même arbre.

La face supérieure est rugueuse et porte des poils visibles ; dessous, les nervures sont très saillantes.

Quand on brise une feuille ou un fruit immature, un latex blanc s'écoule.

Ce qu'on appelle communément la figue est botaniquement une inflorescence charnue particulière, le sycone.

De minuscules fleurs sont disposées à l'intérieur de cette structure creuse en forme de poire et ne se voient presque pas de l'extérieur.

C'est pourquoi le figuier ne porte pas de grandes fleurs visibles comme un pommier.

Les jeunes sycones sont d'abord verts, petits et fermes ; ensuite ils grossissent, s'attendrissent et deviennent, suivant les variétés, vert jaunâtre, bronze ou violet.

La couleur foncée ne prouve pas à elle seule la maturité : certaines variétés conservent une couleur claire lorsqu'elles sont parfaitement mûres.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Le figuier est largement cultivé dans les jardins de Californie, mais Calflora recense également des sujets naturalisés.

L'University of California Weed Research & Information Center décrit des arbres spontanés sur les berges des rivières, le long des canaux, dans les ravins et près d'anciennes fermes, partout où subsiste une humidité estivale.

Dans le delta Sacramento–San Joaquin, des figuiers peuvent pousser au bord des digues.

Le California Invasive Plant Council le classe parmi les espèces envahissantes dont l'effet sur les milieux naturels est modéré.

Cela ne signifie pas que des figuiers sauvages poussent sous chaque arbre de tous les comtés.

Sans eau, l'espèce s'établit plus difficilement dans les endroits secs.

Certains sujets sont les survivants d'anciennes plantations.

Le figuier est bien adapté aux étés chauds de la vallée de Sacramento.

Un arbre situé près d'une clôture ou dans un jardin peut être sur un terrain privé : ses fruits ne deviennent pas librement accessibles simplement parce que ses branches sont visibles depuis une route.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les feuilles se déploient au printemps ; après la chute hivernale du feuillage, l'arbre peut sembler presque nu.

Le développement des fruits commence avec le réchauffement.

Certaines variétés donnent une petite récolte précoce au début de l'été sur le bois de l'année précédente, puis une récolte principale plus tard sur les pousses de l'année.

Dans la Vallée centrale, les figues fraîches sont généralement disponibles de juin ou juillet jusqu'à septembre ou octobre, selon la variété et la température.

Tous les figuiers naturalisés ne portent pas forcément beaucoup de fruits mûrs : la fructification dépend de la variété et de la pollinisation.

La pluie à l'approche de la récolte peut provoquer la fissuration et l'altération des fruits.

Les figues entièrement mûres séchées naturellement peuvent se conserver au-delà de leur saison.

Les feuilles printanières et le latex sont disponibles plus tôt, mais ils ne sont pas des parties alimentaires dans cette fiche.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits parfaitement mûrs. On les mange frais lorsqu'ils deviennent tendres, penchent légèrement sur leur pédoncule et se détachent facilement.

La pulpe intérieure peut être rose, rougeâtre ou ambrée et contient de nombreux petits akènes comestibles.

La douceur varie fortement d'un arbre à l'autre.

UC IPM précise que l'écoulement abondant de latex blanc lorsque le pédoncule est coupé indique que la figue n'est pas encore mûre.

Fruits coupés ou écrasés. Une figue mûre ne nécessite aucune cuisson.

On peut la couper et manger son intérieur tendre. Si elle a été endommagée par des insectes, si elle fermente, sent la fermentation ou présente de la moisissure, il faut l'écarter.

La figue fraîche se détériore vite, même au frais.

Fruits séchés naturellement. Un mode de conservation traditionnel consiste à laisser sécher des figues parfaitement mûres sans feu, sur un plateau propre, à l'abri des poussières et des insectes, sous un climat suffisamment sec.

Le fruit doit sécher complètement, faute de quoi la conservation prolongée favorise les moisissures.

La chaleur californienne peut faciliter ce séchage, mais l'humidité élevée et la contamination rendent la méthode peu fiable.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Les grandes feuilles lobées, les branches grisâtres et les sycones charnus en forme de poire permettent généralement de reconnaître Ficus carica.

Une jeune pousse dépourvue de fruits peut cependant ressembler à d'autres arbres à grandes feuilles lobées.

Il faut donc examiner les feuilles et les fruits ensemble.

Les ficus d'ornement possèdent d'autres formes de feuilles et de fruits et ne doivent pas être assimilés au figuier alimentaire.

Le latex blanc qui sort des feuilles, rameaux et fruits immatures est particulièrement important.

Calflora met en garde contre l'irritation cutanée. Des spécialistes des dermatites de contact décrivent une phytophotodermatite : après contact avec ce suc puis exposition au soleil, des brûlures et des cloques peuvent apparaître.

On ne goûte donc jamais le latex. Après tout contact, on lave les mains et on protège la peau du soleil.

Seuls les fruits mûrs sont alimentaires dans cette fiche, jamais les feuilles, le bois vert ou le latex.

SOURCES

UC IPM — Cultural Tips for Growing Fig, maturité et figues fraîches ou séchées : https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/cultural-tips-for-growing-fig/ Calflora — Ficus carica, répartition et avertissement sur le latex : https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3592 UC Weed Research & Information Center — Ficus carica naturalisé en Californie : https://wric.ucdavis.edu/information/natural%20areas/wr_F/Ficus.pdf DermNet — Phytophotodermatitis : https://dermnetnz.org/topics/phytophotodermatitis

Foeniculum vulgare — feuillage plumeux et fruits au parfum d'anis

Foeniculum vulgare

De hautes tiges vert glauque de fenouil s'élèvent au-dessus des herbes.



Foeniculum vulgare, hautes tiges vert glauque à feuilles très fines, ombelles de fleurs jaunes et fruits allongés côtelés
Sten · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

À la place de larges feuilles ordinaires, elles portent de très fines ramifications vertes, semblables à des fils.

En été apparaissent au-dessus d'elles des ombelles de petites fleurs jaunes.

Le fenouil est originaire de Méditerranée, mais il est établi depuis longtemps en Californie et y forme parfois des peuplements entiers.



Foeniculum vulgare, hautes tiges vert glauque à feuilles très fines, ombelles de fleurs jaunes et fruits allongés côtelés
Saintfevrier · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

C'est une plante alimentaire à l'arôme épicé, rappelant l'anis.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le fenouil est une herbe vivace qui produit chaque année de nouvelles tiges depuis sa base.

Dans les endroits favorables, celles-ci dépassent la taille d'une personne et atteignent parfois environ trois mètres.

Elles sont dressées, ramifiées, striées longitudinalement et creuses à l'intérieur.

Près du pied persistent souvent les tiges desséchées de la saison précédente.

Les feuilles sont profondément découpées en segments très minces, presque filiformes.

De loin, ce feuillage ressemble à une plume légère.

La base des feuilles est élargie et entoure la tige.

Lorsqu'on froisse du fenouil déjà identifié avec certitude, une odeur douce et anisée se dégage.

Mais le parfum seul ne remplace jamais une identification botanique complète.

Les fleurs sont disposées en grandes ombelles composées : plusieurs rayons partent d'un même point, et de petites ombelles de minuscules fleurs jaunes se trouvent à leur extrémité.

Après la floraison se développent des fruits allongés et côtelés, couramment appelés « graines ».

Ils sont d'abord verts, puis deviennent brun jaunâtre.

Chaque fruit sec se partage en deux moitiés.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Le fenouil pousse dans de nombreuses parties de Californie : bordures de champs, pentes ouvertes, accotements, anciennes terres agricoles et communautés côtières.

De très grands peuplements sont notamment décrits autour de la baie de San Francisco, de la péninsule de Palos Verdes et dans certains secteurs du sud de la Californie.

Dans la vallée de Sacramento, on peut aussi le rencontrer sur des terrains perturbés et suffisamment ensoleillés.

Cependant, il n'est pas réparti uniformément dans l'ensemble de l'État.

C'est une espèce introduite qui, lorsqu'elle devient trop abondante, peut déplacer la végétation indigène.

La présence d'une grande plante à feuilles découpées ne prouve pas qu'il s'agisse de fenouil comestible : la famille des Apiacées contient aussi des plantes mortellement toxiques.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les nouvelles feuilles et les extrémités tendres des pousses apparaissent avec la reprise de croissance après les pluies.

Dans les régions douces, elles peuvent persister pendant une grande partie de l'année, particulièrement en hiver et au printemps.

En été, les tiges deviennent plus grossières.

Les petites fleurs jaunes s'ouvrent généralement de la fin du printemps à l'été.

Selon le lieu, la floraison peut continuer davantage.

Le California Invasive Plant Council signale des ombelles particulièrement visibles d'avril à juillet.

Les fruits verts et parfumés se développent après les fleurs.

À la fin de l'été et en automne, nombre d'entre eux deviennent secs et brunâtres.

Les dates dépendent de la température et de l'humidité.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Feuilles tendres. Les segments verts et fins du fenouil se consomment frais.

Leur saveur anisée parfume les autres feuilles crues, les salades et les plats froids.

À la différence de larges feuilles de laitue, le fenouil sert généralement d'herbe aromatique plutôt que de base pour une grande portion de verdure.

Jeunes pousses et tiges souples. Dans les traditions alimentaires méditerranéennes et dans la cuisine actuelle, les pousses tendres se mangent également fraîches.

Chez la variété potagère appelée fenouil de Florence, on utilise aussi les bases des feuilles épaissies et juteuses.

Les grandes populations sauvages de Californie ne possèdent cependant généralement pas ce gros « bulbe » blanc.

Il ne faut pas attribuer aux individus sauvages la forme particulière des cultivars potagers.

Fruits communément appelés graines. Les petits fruits aromatiques, verts ou secs, sont employés comme épice.

On peut les mâcher ou les écraser à froid pour libérer leur parfum.

Pour les conserver, les fruits mûrs sont séchés naturellement : ils peuvent ainsi être utilisés bien après la fin de la période de récolte.

Le fenouil possède donc plusieurs saisons alimentaires : une verdure tendre pendant sa croissance, des fruits verts parfumés après la floraison, puis des fruits secs.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

La ressemblance avec la grande ciguë, Conium maculatum, est particulièrement dangereuse.

Cette espèce porte elle aussi de hautes tiges et des feuilles finement découpées, mais ses fleurs sont blanches et non jaunes.

Des taches pourpres sont souvent visibles sur la tige lisse de la ciguë.

La grande ciguë est mortellement toxique. Il faut également éviter le contact inutile avec ses parties végétales.

UC IPM précise que toutes ses parties contiennent des alcaloïdes toxiques.

Au stade jeune, plusieurs Apiacées se ressemblent, alors que les fleurs blanches et les taches pourpres ne sont pas encore visibles.

L'identification du fenouil sauvage ne doit donc jamais commencer par la dégustation de feuilles ou de fruits, ni par l'odeur de parties froissées d'une plante inconnue.

D'autres Apiacées peuvent également lui ressembler, surtout avant la floraison.

Ni la forme des feuilles, ni le parfum, ni une photographie ne suffisent isolément à décider qu'un individu sauvage est comestible.

Au moindre doute, on ne consomme pas la plante.

SOURCES

- California Invasive Plant Council, Foeniculum vulgare : https://www.cal-ipc.org/plants/profile/foeniculum-vulgare-profile/
- California Invasive Plant Council, rapport sur le fenouil : https://www.cal-ipc.org/resources/library/publications/ipcw/report51/
- University of Wisconsin–Madison Extension, Fennel Foeniculum vulgare : https://hort.extension.wisc.edu/articles/fennel-foeniculum-vulgare/
- Purdue Extension, Fennel : https://extension.purdue.edu/foodlink/food.php?food=fennel
- UC IPM, Poison Hemlock : https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/poison-hemlock/

Salvia apiana — jeunes tiges et graines du sauge blanc de Californie

White Sage

Sur les pentes sèches du sud de la Californie pousse un arbuste aux feuilles duveteuses presque blanches.



Salvia apiana, arbuste à feuilles argentées duveteuses, hautes hampes fleuries blanc lilas et petits fruits secs foncés
Matt Lavin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Après les pluies hivernales, il produit de jeunes tiges tendres.

À l'approche de l'été, de hautes branches florifères s'élèvent au-dessus du feuillage argenté.

Plus tard, de petites graines sombres restent dans les minuscules calices.



Salvia apiana, arbuste à feuilles argentées duveteuses, hautes hampes fleuries blanc lilas et petits fruits secs foncés
Roger Culos · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Ce sont bien les jeunes tiges tendres dont la consommation crue est directement attestée par l'ethnobotanique.

Les graines ont également servi d'aliment, mais, dans une alimentation sans feu, il faut distinguer leur trempage à froid de la torréfaction historiquement fréquente.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le sauge blanc est un arbuste vivace semi-persistant de la famille des Lamiacées.

Sa partie principale mesure habituellement de soixante à cent cinquante centimètres de hauteur.

Les hampes florales peuvent dépasser largement le feuillage et atteindre parfois deux mètres.

Les branches se ramifient depuis la base et deviennent ligneuses avec l'âge.

Les feuilles sont simples, allongées, étroitement lancéolées ou ovales-lancéolées, normalement longues de quatre à huit centimètres et à bord très faiblement denté.

Elles sont couvertes d'un duvet dense et clair, qui donne à l'ensemble de la plante une apparence blanc argenté.

Les jeunes feuilles peuvent être plus vertes que les feuilles anciennes.

La plante est très odorante au contact, mais une odeur de sauge ne permet pas à elle seule de déterminer l'espèce.

Au printemps, de longues tiges florifères émergent de la partie supérieure du buisson.

De petites fleurs blanches ou très légèrement lilas, à deux lèvres, sont regroupées tout au long de ces tiges.

Leurs étamines dépassent nettement de la corolle.

Après la pollinisation se forment dans les calices de petits fruits secs et durs, ressemblant à de minuscules noix.

Ce caractère les distingue des arbustes portant des baies.

Les graines sont petites, foncées et arrondies à ovales.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Salvia apiana est indigène du sud de la Californie et du nord de la Basse-Californie, au Mexique.

Elle est particulièrement caractéristique des communautés arbustives côtières à sauges, des collines sèches et ensoleillées, des contreforts et des pentes au sol bien drainé.

On la trouve dans les comtés de San Diego, Riverside, Orange et les régions voisines, y compris sur certaines marges occidentales des déserts.

Dans les broussailles côtières favorables, le sauge blanc est visible et localement abondant.

Il n'est cependant pas une verdure sauvage habituelle dans les forêts humides du nord de la Californie ni dans le fond de la vallée de Sacramento.

Même au sein de son aire méridionale, le nombre de buissons varie selon les pentes et les années.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Le feuillage argenté peut rester présent pendant une grande partie de l'année, surtout dans les régions au climat doux.

Les feuilles adultes ne doivent cependant pas être assimilées à un aliment cru confirmé.

Pendant l'été sec, une partie du feuillage peut se dessécher ou diminuer.

Les jeunes tiges se développent principalement durant la saison fraîche et humide, de janvier à avril, et leur croissance peut se poursuivre au printemps.

Les hampes florales s'élèvent généralement au printemps, tandis que les fleurs s'ouvrent approximativement d'avril à juillet.

La saison des tiges tendres est courte ; plus tard, elles deviennent dures.

Les graines mûrissent après la floraison, principalement en été.

Dans les calendriers historiques du sud de la Californie, leur récolte se situe approximativement de juin à septembre.

Les pluies et l'altitude modifient sensiblement ces dates.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes tiges. Le San Diego Natural History Museum décrit expressément la consommation crue des jeunes tiges de sauge blanc.

L'Université de San Diego confirme également l'emploi de jeunes pousses pelées chez les Kumeyaay.

Pendant la croissance printanière, leur partie encore souple pouvait être mangée sans chauffage.

Cela concerne les jeunes pousses et non les vieilles branches ligneuses.

Sommités de tiges florifères pelées. Un autre témoignage ethnographique, concernant les Luiseño, rapporte que les extrémités des tiges étaient débarrassées de leur couche extérieure et mangées crues.

Il s'agit d'un autre stade de la vie de la plante : une tige florifère déjà développée, mais encore suffisamment tendre.

Ces pratiques se rapportent précisément à Salvia apiana et ne doivent pas être attribuées automatiquement aux autres sauges.

Graines. Les petites graines mûres pouvaient être consommées crues ou moulues.

Plants For A Future signale séparément les graines crues de Salvia apiana et leur trempage pendant une nuit dans de l'eau froide ou du jus de fruit pour préparer une boisson.

Cette méthode n'est pas équivalente au pinole torréfié et moulu, connu dans certaines traditions du sud de la Californie.

Chez certains peuples indigènes de la région, les graines de sauge blanc occupaient une place importante dans l'alimentation.

Pour notre sujet, le point essentiel est que, parallèlement aux autres méthodes historiques, une consommation sans chauffage est elle aussi documentée.

Les feuilles coriaces et fortement parfumées peuvent rester sur le buisson toute l'année.

Les références citées ne les présentent cependant pas comme une verdure ordinaire à manger crue en salade.

Les parties alimentaires retenues sont donc uniquement les jeunes tiges, les sommités pelées et les graines.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

De nombreuses sauges vivent dans le sud de la Californie : la sauge noire Salvia mellifera, la sauge pourpre Salvia leucophylla et d'autres espèces proches.

Le sauge blanc possède généralement un feuillage particulièrement clair et densément duveteux, de hautes hampes blanchâtres et des fleurs blanc lavande.

Chez la sauge noire, les feuilles sont bien plus vertes et plus ridées, tandis que les groupes de fleurs diffèrent par leur couleur et leur disposition.

Pour identifier précisément la plante, il faut examiner les feuilles et les fleurs ensemble.

Le sauge blanc vit surtout dans les communautés arbustives côtières du sud californien, et non dans les contreforts de Sacramento.

Il peut pousser à côté d'autres sauges qui présentent une autre pilosité, d'autres feuilles et d'autres fleurs.

La seule odeur forte ou la couleur pâle ne permettent pas une identification certaine.

La partie interne tendre d'une jeune tige consommable n'est pas la même chose que les feuilles matures aromatiques : ces feuilles ne sont pas proposées ici comme salade crue.

SOURCES

- San Diego Natural History Museum, White Sage, jeunes tiges crues : https://coasttocactus.sdnhm.org/plants/white-sage
- University of San Diego, Kumeyaay Garden, jeunes tiges pelées : https://www.sandiego.edu/kumeyaay-garden/plant.php?ID=2
- Plants For A Future, Salvia apiana, graines crues et trempage à froid : https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Salvia+apiana
- USDA Forest Service, croissance et répartition de Salvia apiana : https://www.fs.usda.gov/psw/publications/beyers/psw_2018_beyers013_montalvo_salvia-apiana.pdf
- UC Davis Arboretum, California White Sage, aspect de la plante : https://arboretum.ucdavis.edu/all-stars/california-white-sage

Fragaria × ananassa — fraises de jardin et fruits rouges à maturité

Fragaria × ananassa

Dans un jardin californien ou sur une ancienne parcelle abandonnée, on peut encore trouver de petites rosettes de feuilles trifoliées reliées par de longs stolons rampants.



Fragaria × ananassa, fraisier de jardin aux feuilles trifoliées dentées, fleurs blanches et gros fruits rouges à akènes visibles
Forest & Kim Starr · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Au printemps apparaissent des fleurs blanches, suivies de fruits rouges et juteux portant de minuscules akènes à leur surface.

C'est le fraisier de jardin, dont les fruits sont communément appelés fraises. En Californie, ce fraisier est avant tout cultivé, mais quelques plants peuvent subsister après l'abandon d'un potager.

Ses fruits complètement mûrs se mangent crus.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette vivace herbacée forme une rosette basse, généralement haute de dix à vingt-cinq centimètres.

Elle possède un rhizome court et épais ainsi que de longs stolons rampants qui s'enracinent à leurs nœuds.

Les feuilles sont portées par de longs pétioles. Chacune comprend trois folioles ovales, à bord nettement denté et à surface un peu gaufrée.

Sur de petites hampes florales distinctes s'ouvrent des fleurs blanches à cinq pétales, dont le centre jaune comporte de nombreux pistils.

Après la pollinisation, le réceptacle floral grossit et devient charnu et rouge.

Les véritables fruits sont les minuscules akènes jaune brun visibles à sa surface.

Selon la variété, la partie charnue peut être arrondie, conique ou allongée, parfois avec une extrémité blanchâtre.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Fragaria × ananassa est un hybride cultivé, issu de plusieurs espèces de fraisiers originaires des Amériques.

On le cultive en Californie, particulièrement dans les régions côtières fraîches, mais aussi dans les jardins irrigués des vallées centrales.

Il existe des Fragaria indigènes, notamment F. chiloensis et F. vesca, qu'il ne faut pas automatiquement appeler fraisiers de jardin.

Calflora enregistre séparément certains taxons naturels ou historiques du groupe Fragaria × ananassa.

Cela ne signifie pas que toute rosette sauvage observée sur le littoral appartienne à une variété commerciale ordinaire.

Sur les parcelles agricoles et dans les jardins privés, les fruits appartiennent à leur propriétaire.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Sous un climat doux, la rosette peut conserver ses feuilles vertes longtemps, surtout avec l'irrigation.

Les fleurs printanières apparaissent après une période fraîche ; les fraises mûrissent plusieurs semaines plus tard.

Sur le littoral californien, certaines variétés produisent des fruits durant une grande partie de la saison chaude.

Dans la vallée chaude de Sacramento, la récolte principale se situe souvent au printemps et au début de l'été, bien qu'une nouvelle fructification soit possible avec l'arrosage.

Pour les variétés rouges, un fruit mûr devient uniformément rouge, parfumé et relativement souple.

Une extrémité blanche peut signaler une maturation incomplète chez certaines variétés.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Uniquement les fruits complètement mûrs. Le réceptacle rouge et charnu se consomme cru avec ses petits akènes de surface ; on enlève généralement le calice vert.

La chair est juteuse, sucrée ou aigre-douce.

On peut écraser les fraises pour préparer une purée froide, les mélanger à de l'eau potable ou les faire sécher naturellement sur une grille propre, à condition d'éviter entièrement les moisissures.

Les fruits qui poussent près du sol sont particulièrement exposés à la contamination : on les lave délicatement avec de l'eau propre avant de les manger.

Les feuilles et les racines ne sont pas incluses dans le répertoire alimentaire de cette fiche, car leur utilisation crue n'est pas attestée séparément pour cet hybride cultivé et n'est pas nécessaire.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Fragaria chiloensis, le fraisier côtier indigène, possède des feuilles souvent coriaces et luisantes et produit généralement moins de fruits sur une rosette sauvage.

Fragaria vesca porte des fruits plus petits et parfumés, qui se détachent avec une facilité caractéristique, et présente une autre disposition des dents foliaires.

Les jardins abritent de nombreux hybrides : un seul fruit rouge ne permet pas toujours de déterminer exactement le plant.

Il ne faut pas non plus confondre le fraisier avec la potentille d'Inde ornementale, Potentilla indica, dont les fruits ressemblent à des fraises mais sont souvent plus secs et dépourvus de leur parfum habituel.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9968
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Fragaria+x+ananassa
- https://www.calstrawberry.com/

Fragaria chiloensis — fraises rouges sur les dunes du Pacifique

Fragaria chiloensis

Sur les pentes littorales et dans les dépressions sableuses de Californie pousse un fraisier bas aux solides feuilles trifoliées et brillantes.



Fragaria chiloensis, fraisier côtier bas aux trois folioles coriaces brillantes, fleurs blanches et petites fraises rouges
Mike (Pompilid) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Au printemps, ses fleurs blanches apparaissent ; à l'approche de l'été, de petits fruits rouges et parfumés peuvent mûrir.

C'est Fragaria chiloensis, le fraisier côtier, également appelé fraisier du Chili.

Ancêtre de l'actuel fraisier de jardin, il forme le long du Pacifique de petits tapis verts reliés par des stolons.



Fragaria chiloensis, fraisier côtier bas aux trois folioles coriaces brillantes, fleurs blanches et petites fraises rouges
Dinkum · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

La récolte destinée à être consommée crue se limite à ses fruits mûrs, souvent peu nombreux.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une vivace herbacée basse.

De longs stolons rampants partent d'une rosette basale et donnent naissance à des rosettes filles.

Grâce à eux, plusieurs plants peuvent constituer un tapis assez dense.

Les feuilles sont portées par de longs pétioles et composées de trois folioles séparées, épaisses, à bords dentés.

Comparées aux feuilles de Fragaria vesca, celles-ci sont souvent plus coriaces et plus brillantes.

Les fleurs sont isolées ou réunies en petits groupes, portées par de fines hampes au-dessus du feuillage.

Elles possèdent cinq pétales blancs, des étamines jaunes et un calice vert.

Après la pollinisation, un réceptacle charnu rouge se développe ; de petits akènes secs se voient à sa surface.

Ce réceptacle peut être rond ou légèrement allongé et reste généralement beaucoup plus petit chez un individu sauvage que chez le fraisier cultivé.

Selon le milieu, la taille des feuilles et l'intensité de la fructification varient.

Pour déterminer la plante, il faut donc considérer l'ensemble de ses caractères : stolons, feuilles, fleurs, calice et fruit appartenant au même individu.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Fragaria chiloensis est indigène de Californie et caractéristique des côtes maritimes : bordures des dunes, pelouses littorales et pentes arbustives proches de l'océan.

Calflora rapporte de nombreuses observations dans les comtés côtiers.

On peut également voir des plants dans des jardins botaniques consacrés aux plantes indigènes, mais leur présence dans une plantation ne prouve pas qu'il s'agisse d'un habitat naturel.

Contrairement à Fragaria vesca, qui se rencontre dans les forêts et les montagnes, Fragaria chiloensis est surtout lié au climat océanique.

Ce n'est pas une plante sauvage commune et abondante dans la région de Sacramento.

Près de l'océan, avec assez de lumière et d'humidité, elle peut couvrir le sol de grandes plaques vertes, mais celles-ci ne portent pas nécessairement beaucoup de fraises.

Le vent, les embruns salés et le sable favorisent son port bas et dense.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans le doux climat maritime, les feuilles vertes peuvent subsister toute l'année.

Au printemps, de nouveaux stolons se développent.

Les fleurs blanches sont particulièrement visibles d'avril à juin, parfois plus longtemps.

Les fruits rouges mûrissent principalement après la floraison, approximativement de la fin mai à juillet ou août.

Le brouillard froid, l'altitude de la terrasse côtière et les pluies peuvent décaler cette période.

Un fraisier sauvage peut rester vert bien après la fin de sa récolte.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits rouges complètement mûrs. Plants For A Future confirme directement leur consommation crue chez Fragaria chiloensis.

Ils se mangent frais lorsqu'ils sont tendres, entièrement colorés et possèdent leur parfum caractéristique de fraise.

Les fruits sauvages sont petits ; leur goût peut être particulièrement doux ou légèrement acidulé.

C'est une friandise saisonnière plutôt qu'une source fiable de nourriture abondante.

Fruits frais écrasés. On peut écraser les fruits mûrs et les manger sans les cuire.

Une longue conservation sans réfrigération est peu fiable : ces fruits tendres s'abîment rapidement.

Les feuilles, les racines, les stolons et les fleurs ne sont pas présentés comme aliments crus dans cette fiche.

La consommation de feuilles chez d'autres fraisiers ou la préparation d'une boisson chaude ne constitue pas une confirmation spécifique pour Fragaria chiloensis.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Fragaria vesca possède généralement des feuilles moins épaisses et vit surtout en forêt et dans les contreforts.

Chez les potentilles Potentilla, certaines feuilles sont aussi trifoliées et dentées, mais les fleurs et les fruits diffèrent.

Potentilla indica porte des fleurs jaunes ; ses fruits rouges sont souvent plus dressés et présentent une autre structure.

Une fleur à cinq pétales ne suffit pas à identifier un fraisier.

Sur les dunes littorales protégées, la cueillette des plantes et des fruits peut être interdite, même lorsque l'espèce est commune.

Il ne faut jamais arracher des rosettes pour quelques fraises ni dégrader la couverture de sable que les stolons contribuent à stabiliser.

Seules des plantes identifiées avec certitude, dans des lieux propres où la cueillette est autorisée, conviennent.

SOURCES

Calflora, Fragaria chiloensis, espèce indigène de Californie : https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3606 Plants For A Future, Fragaria chiloensis, fruits consommés crus : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Fragaria_chiloensis Watershed Nursery, Fragaria chiloensis, habitat littoral et floraison : https://www.watershednursery.com/nursery/plant-finder/fragaria-chiloensis/

Fragaria vesca — petites fraises des bois et jeunes feuilles tendres

Fragaria vesca

À l'ombre des forêts, en lisière et au bord des clairières, on rencontre une plante qui rappelle le fraisier de jardin en miniature.



Fragaria vesca, petite rosette de trois folioles dentées avec fleurs blanches à cœur jaune et minuscules fraises rouges
MurielBendel · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Ses fleurs blanches s'ouvrent tout près du sol ; plus tard, de petits fruits rouges et parfumés apparaissent sur de fines hampes.

Le fraisier des bois offre aussi une autre partie comestible : ses jeunes feuilles peuvent être mangées crues.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette vivace herbacée basse ne dépasse généralement pas quinze à trente centimètres.



Fragaria vesca, petite rosette de trois folioles dentées avec fleurs blanches à cœur jaune et minuscules fraises rouges
Curtis Clark · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

Elle ne pousse pas comme un simple brin d'herbe isolé : de fins stolons rampants peuvent relier la rosette mère à de nouvelles petites rosettes.

Chaque feuille portée par un long pétiole comprend trois folioles.

Leurs nervures sont visibles et leurs bords dentés ; les jeunes feuilles sont tendres et parfois légèrement pubescentes.

Du centre de la rosette s'élèvent de fines tiges florales.

Les fleurs ont généralement cinq pétales blancs arrondis et un cœur jaune.

Ensuite, un petit réceptacle charnu rouge se développe, portant de nombreux minuscules akènes à sa surface.

C'est cet ensemble que l'on appelle une fraise.

Les fruits mesurent le plus souvent environ un centimètre de longueur, parfois un peu plus.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Fragaria vesca est une espèce indigène de Californie et d'autres régions d'Amérique du Nord ; elle est également présente en Eurasie.

En Californie, on la trouve dans les forêts et leurs clairières, sur les prairies montagnardes, dans les contreforts et sur des sols modérément humides.

Elle pousse parmi les pins, les chênes et dans les forêts mixtes.

Elle ne constitue cependant pas un tapis continu de fraises sur chaque terrain sec de l'État.

Dans un milieu favorable, les rosettes s'étendent et forment de petites colonies.

Sur les sols où l'humidité estivale disparaît rapidement, la saison reste courte.

À des altitudes plus fraîches, le feuillage et les fruits peuvent persister davantage.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les feuilles apparaissent avec la reprise de croissance et restent vertes tant que l'humidité leur convient.

Dans les secteurs doux, elles peuvent également persister en hiver, mais les feuilles les plus tendres se trouvent généralement au printemps.

Les fleurs blanches s'ouvrent dès le printemps en Californie.

Dans certaines régions, elles peuvent apparaître plus tôt ou fleurir de nouveau plus tard.

Les fruits rouges et mûrs sont surtout disponibles de la fin du printemps jusqu'au milieu de l'été.

En altitude, leur saison peut se décaler vers juillet ou août.

La semaine exacte dépend des précipitations, de la température et de l'ombrage.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits mûrs. On les mange directement, frais, lorsque le réceptacle charnu est entièrement coloré et devenu tendre.

Un guide de l'USDA NRCS rapporte que des peuples indigènes de Californie et du Nevada récoltaient et mangeaient les fraises sauvages fraîches.

La cueillette de fruits mûrs est également connue dans de nombreux pays européens où pousse cette espèce.

Jeunes feuilles. Iowa State University Extension présente le fraisier des bois avec le fraisier de Virginie et signale la possibilité de manger leurs feuilles crues.

Pour la cueillette en Californie, il importe toutefois de déterminer précisément Fragaria vesca.

La seule présence de trois folioles ne suffit pas à distinguer toutes les plantes ressemblantes.

Ce sont surtout les feuilles jeunes et tendres de la saison de croissance qui conviennent.

Les feuilles âgées deviennent plus coriaces.

Dans un climat doux, le feuillage reste parfois disponible bien plus longtemps que les fruits, mais seuls les jeunes limbes tendres sont retenus ici, non les vieilles rosettes grossières.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le fraisier des bois possède trois folioles dentées, une fleur blanche à cœur jaune et un fruit charnu portant ses akènes à la surface.

La fausse fraise Potentilla indica produit également des rosettes rampantes et des fruits rouges, mais ses fleurs sont jaunes.

Ses fruits se dressent généralement vers le haut et paraissent plus granuleux.

Elle n'est pas considérée comme un dangereux sosie toxique, mais il s'agit bien d'une autre plante.

Chez Fragaria vesca lui-même, la forme des feuilles et la taille des fruits varient légèrement.

Il serait donc insuffisant de l'identifier à partir d'une seule feuille trifoliée trouvée au hasard : il faut considérer ensemble les fleurs, le port de la plante et les fruits.

SOURCES

- Royal Botanic Gardens, Kew — Fragaria vesca, morphologie : https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:30074127-2/general-information
- USDA Forest Service, Fragaria vesca, écologie et utilisation : https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/fraves
- USDA NRCS, Native Uses of Native Plants — Fragaria vesca, fruits frais : https://www.nrcs.usda.gov/sites/default/files/2023-01/Native_Uses_of_Native_Plants-revised_2018-web.pdf
- Iowa State University Extension, Woodland Strawberry, feuilles et fruits crus : https://naturalresources.extension.iastate.edu/encyclopedia/woodland-strawberry
- Calflora, Fragaria vesca, répartition en Californie : https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3609
- NIEHS, False Strawberries (Potentilla indica) : https://www.niehs.nih.gov/health/kids/topics/natural-world/wildlife/plants/false-strawberry

Fragaria virginiana — petites fraises rouges des forêts de montagne

Fragaria virginiana

Près des ruisseaux et en lisière des forêts montagnardes de Californie, on peut voir de petites feuilles trifoliées.



Fragaria virginiana, fraisier sauvage à trois folioles dentées, stolons, fleurs blanches et petits fruits rouges
Fritzflohrreynolds · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Au printemps, des fleurs blanches s'ouvrent parmi elles ; plus tard, de petits fruits rouges et parfumés mûrissent sur de fines hampes.

C'est Fragaria virginiana, le fraisier de Virginie, également connu des botanistes californiens sous le nom de fraisier de montagne.

Ses fruits sauvages sont généralement bien plus petits que les fraises des magasins. Ils se mangent toutefois crus et témoignent de leur adaptation au court été montagnard.



Fragaria virginiana, fraisier sauvage à trois folioles dentées, stolons, fleurs blanches et petits fruits rouges
Sebaz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une vivace herbacée basse, avec une rosette de feuilles près du sol.

De longs stolons fins et rampants partent de cette rosette ; leurs extrémités donnent naissance à de nouvelles rosettes.

Chaque feuille, portée par un pétiole mince, est composée de trois folioles ovales distinctes au bord denté.

La foliole médiane est souvent un peu plus grande que les deux autres.

La face supérieure est verte ; dessous, il peut y avoir des poils dont la disposition diffère selon les variétés et les populations.

Les fleurs possèdent généralement cinq pétales blancs et de nombreuses étamines jaunes.

Sous la fleur apparaissent des sépales verts.

Après la pollinisation, un réceptacle charnu grossit ; de nombreux petits akènes secs se forment à sa surface.

Quand le fruit est complètement mûr, il devient rouge et tendre.

Chez les plantes montagnardes de Californie, la forme et la pilosité peuvent différer des individus d'Amérique orientale fréquemment illustrés.

Il faut donc considérer tous les caractères plutôt que de comparer une seule feuille à une image provenant d'une autre région.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Fragaria virginiana comme indigène de Californie.

L'espèce est signalée dans les montagnes et les contreforts, sur les berges de ruisseaux, dans les forêts de pins jaunes, de sapins rouges et de douglas, ainsi que dans des communautés subalpines.

Son aire n'est pas aussi strictement côtière que celle de Fragaria chiloensis ; elle ne correspond pas non plus exactement à celle de Fragaria vesca.

Depuis Sacramento, on trouve des habitats favorables plus haut dans la Sierra Nevada, où l'humidité printanière est suffisante et l'été moins chaud.

Il ne faut pas s'attendre à rencontrer une population naturelle abondante de ce fraisier montagnard sur les pelouses sèches et découvertes de la vallée.

Les hybrides ornementaux ou cultivés près des maisons ne remplacent pas les populations sauvages indigènes.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

En montagne, le feuillage aérien se réduit en hiver ou reste caché sous la neige.

Au printemps, avec la fonte des neiges, de nouvelles feuilles et des fleurs blanches apparaissent, généralement plus tard que dans la chaude Vallée centrale.

Dans les contreforts les plus bas, la floraison peut survenir en avril ou mai ; plus haut, en mai ou juin, voire plus tard.

Les fruits entièrement rouges mûrissent surtout de juin à août, selon l'altitude, l'ombre et l'approvisionnement en eau.

Sur un même site, la courte saison des fruits peut s'achever en quelques semaines, tandis que les feuilles continuent à pousser.

La présence de feuillage en septembre ne doit pas être prise pour une prolongation de la récolte fruitière.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits rouges mûrs. Plants For A Future confirme directement leur consommation crue chez Fragaria virginiana.

Ces petites fraises rouges, faciles à écraser, sont sucrées et parfumées, parfois assez acidulées.

On les mange fraîches sans épluchage ni chauffage, avec leurs petits akènes de surface.

Pour une consommation sur le terrain, seuls les fruits entièrement colorés et dotés de l'odeur caractéristique de fraise sont retenus.

Fruits frais écrasés. On peut réunir les fraises mûres en une purée froide à manger rapidement après la cueillette.

Sans réfrigération, elles se conservent mal, s'écrasent facilement et moisissent vite.

Certaines sources culinaires décrivent des boissons de feuilles infusées à chaud.

L'infusion chaude ne fait pas partie de l'alimentation sans feu ; dans cette fiche, les feuilles crues, les racines et les stolons ne sont pas recommandés comme récolte alimentaire.

Le rendement de ce fraisier sauvage reste faible.

Lorsqu'une petite population pousse sur un terrain en restauration, mieux vaut laisser ses rares fruits en place.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Fragaria vesca porte aussi des feuilles trifoliées dentées et des fleurs blanches.

Elle diffère toutefois par certains détails des folioles, des poils et du réceptacle floral : une clé botanique permet de mieux comparer ces caractères.

Fragaria chiloensis, le fraisier côtier, possède des feuilles souvent coriaces et brillantes et pousse près de l'océan.

Chez la fausse fraise Potentilla indica, les fleurs sont jaunes et les fruits se dressent plus volontiers.

On ne doit pas identifier un fraisier sur la seule présence de trois folioles : certaines potentilles lui ressemblent fortement.

Dans les prairies montagnardes protégées, la cueillette peut être interdite ; près des chemins, les plantes peuvent également être couvertes de poussière.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3610
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Fragaria+virginiana

Galinsoga parviflora — jeunes feuilles et pousses tendres d'une herbe d'été

Galinsoga parviflora

Sur la terre légèrement humide d'un potager, une herbe discrète et à croissance rapide peut apparaître en été entre des légumes plus hauts.



Galinsoga parviflora, herbe ramifiée à feuilles opposées dentées et minuscules capitules jaunes entourés de courtes ligules blanches

Eurico Zimbres (Zimbres) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Elle porte des feuilles opposées et dentées ainsi que de minuscules capitules : un cœur jaune est entouré de quelques courtes fleurs blanches semblables à des pétales.

C'est Galinsoga parviflora, une plante introduite en Californie.

Ses jeunes feuilles et ses pousses tendres sont décrites comme verdure crue dans plusieurs pays, mais les observations californiennes restent relativement rares.



Galinsoga parviflora, herbe ramifiée à feuilles opposées dentées et minuscules capitules jaunes entourés de courtes ligules blanches

Kristian Peters (Fabelfroh) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette annuelle mesure généralement dix à soixante centimètres.

Sa tige souple et ramifiée est parfois quadrangulaire, parfois arrondie.

Les feuilles sont opposées deux à deux, portées par de courts pétioles, ovales et pointues, avec un bord nettement denté et parfois quelques poils.

À l'aisselle des feuilles supérieures apparaissent de minuscules capitules larges de quelques millimètres.

Ils comportent généralement quatre à cinq petites fleurs ligulées blanches, chacune terminée par trois petites dents, autour d'un disque jaune constitué de fleurs tubulées.

Plus tard se forment de petits akènes secs à courtes écailles facilitant leur dispersion.

Quand le sol reste humide, la plante produit rapidement de nouvelles branches et inflorescences.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Galinsoga parviflora comme une annuelle non indigène et rapporte environ quatre-vingt-dix observations.

La variété parviflora est encore plus rarement signalée séparément.

L'espèce pousse sur les sols perturbés, dans d'anciennes plates-bandes de potager, près des composts, parmi les cultures irriguées et parfois autour des habitations rurales.

Ce n'est ni une herbe habituelle des collines steppiques sèches, ni une ressource attendue dans la haute montagne.

Autour de Sacramento, des individus issus de semis spontanés sont possibles sur les terrains arrosés, mais on trouve souvent à leur place d'autres petites Astéracées.

Les champs traités et les tas de déchets ne conviennent pas à une récolte crue.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Galinsoga parviflora germe après le réchauffement durable d'un sol humide.

Dans les vallées chaudes, les premières feuilles apparaissent vers la fin du printemps lorsqu'il y a irrigation.

La floraison se poursuit souvent pendant l'été et jusqu'au début de l'automne.

Avec assez d'eau, plusieurs générations peuvent se succéder au cours d'une seule saison.

Les feuilles les plus tendres sont disponibles avant la formation massive des capitules.

Ensuite, les tiges deviennent plus rigides, même si les extrémités nouvelles restent souples.

Après une gelée, les pousses aériennes meurent.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles et extrémités tendres. Dans les descriptions botaniques et alimentaires, Galinsoga parviflora est présentée comme une plante potagère à feuilles.

Une base spécialisée sur les plantes comestibles confirme sa consommation crue.

Les feuilles souples ont une saveur herbacée légère, parfois légèrement épicée.

On peut les émincer et les ajouter à un mélange de verdure froide, sans chauffage.

Les tiges adultes très velues sont moins agréables ; les graines ne constituent pas ici un aliment confirmé.

Les feuilles ayant poussé sur des terres contaminées par des eaux usées ou des engrais ne doivent pas être mangées crues.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Galinsoga quadriradiata, espèce distincte, possède des poils plus longs et plus nombreux sur les tiges et les pédoncules.

Ses feuilles sont aussi généralement plus velues, et ses akènes et bractées présentent d'autres caractères.

Galinsoga parviflora paraît habituellement plus lisse.

Tridax procumbens porte des capitules solitaires plus grands sur de longs pédoncules et possède un port différent.

Un seul minuscule capitule blanc et jaune ne permet pas de déterminer l'espèce.

Il faut examiner les feuilles, les poils des tiges, les pédoncules et les akènes mûrs.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9974
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3651
- https://cals.cornell.edu/weed-science/weed-profiles/galinsogas
- https://edibleplantdb.org/plants/4610/galinsoga-parviflora

Galinsoga quadriradiata — petite verdure estivale aux tiges velues

Galinsoga quadriradiata

Sur la terre meuble et humide d'un ancien potager pousse parfois une petite annuelle densément couverte de poils et portant des feuilles opposées et dentées.



Galinsoga quadriradiata, petite annuelle très pubescente à feuilles opposées dentées et capitules minuscules blanc et jaune

Rasbak · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Au-dessus du feuillage apparaissent de très petits capitules : des fleurs tubulées jaunes au centre, entourées de quelques fleurs blanches semblables à des pétales.

Galinsoga quadriradiata est très proche de Galinsoga parviflora, mais se distingue par sa pilosité plus dense et les détails de ses fruits.

Ses jeunes feuilles sont documentées comme aliment cru, notamment dans une étude ethnobotanique menée en Indonésie.



Galinsoga quadriradiata, petite annuelle très pubescente à feuilles opposées dentées et capitules minuscules blanc et jaune

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette herbe annuelle mesure environ quinze à soixante centimètres, avec de nombreuses branches latérales.

Ses tiges sont tendres et parfois légèrement collantes en raison de leurs nombreux poils.

Les feuilles sont opposées, à pétiole court, ovales ou largement lancéolées, avec un bord nettement denté.

Des poils souples bien visibles couvrent les limbes et leurs nervures.

Les petits capitules sont portés par de fins pédoncules.

Ils comportent souvent quatre à cinq fleurs ligulées blanches sur le bord ; chacune est divisée en trois courtes dents à son extrémité.

Le disque central jaune réunit de nombreuses fleurs tubulées minuscules.

Après la floraison apparaissent des akènes secs accompagnés de courtes écailles et soies.

Les fruits mûrs sont particulièrement utiles pour déterminer cette espèce.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora enregistre Galinsoga quadriradiata comme espèce non indigène et ne compte que quelques observations confirmées.

Il ne faut donc pas attribuer automatiquement à cette espèce chaque galinsoga rencontré en Californie : la plupart des plantes ressemblantes demandent une nouvelle détermination.

Ses habitats possibles sont les potagers humides, les plates-bandes perturbées, les composts et les plantations irriguées.

Originaire des Amériques, cette espèce a été introduite dans de nombreux autres pays, où elle apprécie les sols meubles et humides.

Il serait peu réaliste d'en attendre des populations régulières dans les milieux naturels secs de Sacramento.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les graines germent lorsque le sol humide se réchauffe et donnent rapidement leurs premières feuilles dentées.

Avec de l'irrigation, la plante se développe dès la fin du printemps et peut commencer à fleurir quelques semaines plus tard.

Pendant l'été, de nouvelles feuilles et de nouveaux capitules apparaissent simultanément.

Les graines mûrissent vers l'automne.

Les feuilles les plus tendres se trouvent avant la ramification et la floraison intenses.

Chez les plantes âgées, les tissus très velus peuvent devenir désagréables au toucher.

Les premières fortes gelées détruisent les parties aériennes.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Une étude des usages alimentaires traditionnels des Astéracées du mont Bisma, au centre de Java, mentionne spécifiquement Galinsoga quadriradiata.

Les jeunes feuilles y sont consommées crues comme verdure fraîche, tandis que les feuilles âgées sont plutôt cuites.

Pour une alimentation sans feu, on ne prélève que quelques feuilles tendres et propres dans la partie supérieure de la plante.

On les coupe finement et les mélange à une verdure plus neutre.

Les feuilles adultes très velues et les tiges rigides sont moins adaptées.

Les graines et les racines ne figurent pas dans la liste des parties crues confirmées.

Comme la plante pousse souvent près des jardins, il faut particulièrement s'assurer de l'absence d'insecticides, de contamination fécale et d'eaux usées.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Galinsoga parviflora possède généralement des feuilles et des tiges plus lisses et une autre structure des écailles entourant ses akènes.

D'autres petites Astéracées, notamment Tridax procumbens, peuvent porter des fleurs marginales blanches semblables, mais leurs pédoncules et leurs feuilles diffèrent.

Chez G. quadriradiata, les feuilles et les pédoncules portent de nombreux poils longs, tandis que les capitules restent minuscules.

Le seul nombre de fleurs marginales blanches ne suffit pas, car ce nombre varie chez les deux galinsogas.

Il faut observer un individu adulte et un capitule mûr.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3652
- https://journal.ugm.ac.id/jtbb/article/viewFile/66953/33038
- https://botsoc.scot/2022/10/23/plant-of-the-week-24th-october-2022-shaggy-soldier-galinsoga-quadriradiata/

Galium aparine — jeunes feuilles et pousses de gaillet gratteron

Galium aparine

En hiver et au début du printemps, une herbe accrocheuse apparaît sous les arbustes, près des clôtures et sur les sols assez humides.



Galium aparine, longues tiges quadrangulaires à verticilles de six à huit feuilles étroites, petits poils crochus et fruits accrochants

Luis Nunes Alberto · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Ses pousses grimpent sur les plantes voisines et se collent facilement aux vêtements, comme une bande autoagrippante verte.

Quand les tiges sont encore très jeunes et tendres, leurs sommités et leurs feuilles peuvent être utilisées fraîches.

Avec l'âge, les petits crochets rendent les tissus trop rugueux.



Galium aparine, longues tiges quadrangulaires à verticilles de six à huit feuilles étroites, petits poils crochus et fruits accrochants

Sarefo · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une annuelle aux longues tiges faibles et quadrangulaires, mesurant généralement plusieurs dizaines de centimètres, parfois un mètre ou davantage.

Elles ont du mal à se tenir droites seules et s'accrochent aux herbes et aux arbustes voisins.

À chaque nœud, six à huit feuilles étroites, pointues à leur extrémité, sont disposées en verticille autour de la tige.

Les feuilles et les arêtes de la tige sont densément couvertes de minuscules crochets dirigés vers l'arrière.

En touchant prudemment une pousse, on remarque sa texture rêche.

Les fleurs sont minuscules et blanchâtres, comportant généralement quatre pétales.

Elles sont suivies de fruits sphériques réunis par deux, qui portent eux aussi des crochets.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Le gaillet gratteron est très répandu en Californie.

Calflora le signale dans les comtés de Sacramento, Placer, Yolo et Butte, ainsi que sur la côte et dans les montagnes.

Il pousse sur les lisières humides, le long des haies, parmi les arbustes et sur les terrains perturbés, parfois dans des plantations irriguées.

Sur un accotement sec et ensoleillé, il jaunit rapidement.

À l'ombre, ses pousses peuvent rester vertes plus longtemps.

Une végétation abondante sous des buissons ne signifie pas que le lieu soit propre.

La cueillette à proximité des routes ou des jardins traités doit être exclue.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans les plaines de Sacramento, les jeunes plants apparaissent généralement après les pluies d'automne et d'hiver.

Les nouvelles pousses les plus tendres se trouvent en hiver et au début du printemps.

Dans les régions froides, la période de croissance commence plus tard.

La floraison et la formation des fruits à crochets surviennent souvent au printemps.

En montagne et dans les lieux frais, elles peuvent se prolonger au début de l'été.

Lorsque les graines mûrissent, la plante devient entièrement plus rugueuse et finit par sécher.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. University of Wisconsin Horticulture indique expressément que les jeunes feuilles de Galium aparine se mangent crues.

Leur saveur est légèrement herbacée, même si les petits crochets sont perceptibles jusque sur la jeune verdure.

Sommités tendres des pousses. Des références alimentaires confirment également la consommation crue de leurs parties souples.

On les choisit avant l'allongement de la tige grossière et l'apparition de fruits mûrs qui s'accrochent.

On peut hacher finement cette très jeune verdure et l'ajouter à un mélange froid avec d'autres feuilles.

Les vieilles tiges dures et les fruits munis de crochets ne sont pas recommandés comme aliments crus.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Plusieurs autres espèces du genre Galium poussent en Californie.

Chez le gaillet gratteron, les verticilles de feuilles étroites, la tige quadrangulaire et les petits crochets qui adhèrent aux tissus forment un ensemble caractéristique.

D'autres gaillets présentent des tiges lisses ou des verticilles moins fournis.

On ne doit pas déterminer une plante sur le seul critère qu'elle « colle aux vêtements ».

Chez certaines personnes sensibles, les poils de Galium aparine peuvent irriter la peau ou les muqueuses.

Seules les pousses les plus tendres conviennent à l'alimentation ; il ne faut pas les manger si elles provoquent une irritation.

SOURCES

- Calflora — Galium aparine : https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3669

- University of Wisconsin Horticulture — Catchweed Bedstraw : https://hort.extension.wisc.edu/articles/catchweed-bedstraw-galium-aparine/
- Kew, Plants of the World Online — Galium aparine : https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:30007294-2/general-information

Gaultheria shallon — baies foncées du salal des forêts côtières

Gaultheria shallon

Dans les forêts côtières du nord de la Californie, un arbuste dense aux grandes feuilles brillantes pousse souvent sous les arbres.



Gaultheria shallon, buisson persistant à grandes feuilles coriaces brillantes, clochettes blanches et baies foncées bleu pourpre

Wing-Chi Poon · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

Il reste vert en hiver, au printemps et en été.

Vers la fin de l'été, des baies sombres apparaissent parmi son feuillage.

C'est le salal, Gaultheria shallon.



Gaultheria shallon, buisson persistant à grandes feuilles coriaces brillantes, clochettes blanches et baies foncées bleu pourpre

Darren Giles · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Ses fruits foncés, entièrement mûrs, se consommaient frais ou étaient conservés après un séchage naturel.

Le buisson reste vert toute l'année, mais sa principale récolte alimentaire a lieu à la fin de l'été et en automne.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le salal est un arbuste vivace à feuillage persistant, généralement haut d'un demi-mètre à deux mètres.

Sur un sol suffisamment humide, ses nombreuses branches constituent un sous-bois dense.

Les feuilles sont coriaces, ovales ou largement ovées, habituellement longues de cinq à dix centimètres.

Leur face supérieure est vert foncé et brillante ; leur bord porte de toutes petites dents.

Elles sont alternes et persistent sur l'arbuste plusieurs années.

Les nouvelles feuilles apparaissent aux extrémités des pousses et sont d'abord plus tendres et d'un vert plus clair.

Les fleurs pendent en petits groupes ; chacune ressemble à une clochette blanche ou rosée.

Lorsque les fruits mûrissent, ils deviennent bleu noir ou pourpre foncé.

Ces baies arrondies mesurent environ un centimètre de diamètre.

Leur surface est parfois veloutée et leur chair contient de nombreuses petites graines.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Le salal est répandu le long de la côte pacifique, de la Californie à la Colombie-Britannique et au-delà vers le nord.

En Californie, on le rencontre particulièrement dans les forêts de séquoias, sous les conifères, sur les versants humides des chaînes côtières, dans les broussailles soumises aux brouillards océaniques et dans les communautés arbustives abritées.

Dans une forêt qui lui convient, il peut occuper presque tout l'étage inférieur de la végétation.

On peut alors voir des centaines de feuilles autour de soi.

Mais hors des milieux côtiers et montagnards humides, il devient beaucoup plus rare.

Sur les terrains secs et découverts du fond de la vallée de Sacramento, ce n'est pas un arbuste sauvage quotidien.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les feuilles adultes et coriaces restent présentes sur les buissons toute l'année, de janvier à décembre.

De nouvelles feuilles plus souples apparaissent généralement au printemps, au moment de la reprise de croissance.

Il faut distinguer cette permanence du feuillage adulte de la saison des jeunes feuilles : ni les unes ni les autres ne constituent les parties alimentaires retenues ici.

Les fleurs apparaissent à la fin du printemps et en été.

En Californie, des floraisons ont été décrites de mars à juillet, avec des différences importantes selon les lieux.

Les fruits mûrissent principalement d'août à octobre.

Quelques baies peuvent rester sur les branches jusqu'à la fin de l'automne.

Les fruits séchés naturellement peuvent servir de nourriture au-delà de la saison de cueillette.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baies mûres. On mange fraîches les baies devenues complètement foncées.

Leur chair peut être sucrée, farineuse et remplie de nombreuses petites graines.

Les peuples indigènes de la côte pacifique les récoltaient, notamment des communautés du nord de la Californie.

Chez les Pomo et certains peuples voisins, la consommation de baies fraîches est décrite séparément.

Un guide publié par la tribu karuk inclut également le salal parmi les plantes alimentaires.

Baies séchées. Les fruits mûrs étaient écrasés puis séchés naturellement pour être conservés.

Ces réserves de baies sèches étaient importantes là où la récolte fraîche se terminait rapidement.

Il s'agit d'une conservation sans cuisson ni traitement à chaud.

Les fruits du salal sont un aliment saisonnier.

Les feuilles printanières, les fleurs et les pousses permettent de reconnaître l'arbuste, mais ne figurent pas dans la liste alimentaire de cette fiche.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le salal possède de grandes feuilles coriaces à bord finement denté, des fleurs en petites clochettes blanc rosé et des fruits foncés portés sur de courtes grappes.

Chez la myrtille persistante Vaccinium ovatum, les feuilles sont sensiblement plus petites et les baies sont disposées autrement.

D'autres arbustes forestiers persistants portent également des baies sombres.

La couleur des fruits ne remplace donc pas l'observation des feuilles, des fleurs et de la structure du buisson.

SOURCES

- USDA Forest Service, Gaultheria shallon : https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/gausha
- Washington Native Plant Society, Gaultheria shallon, feuilles, fleurs et consommation alimentaire des baies : https://www.wnps.org/native-plant-directory/125:gaultheria-shallon
- Karuk Tribe, Uxraah: Native Edible Berries : https://nctcc.org/wp-content/uploads/2017/05/G8L2NativeEdibleBerries_booklet.pdf
- Turner et al., Traditional Plant Foods of Canadian Indigenous Peoples, utilisation alimentaire des fruits du salal : https://www.hscdsb.on.ca/wp-content/uploads/2022/03/Indigenous-Plant-Foods.pdf

Helianthus annuus — capitules jaunes et graines crues de tournesol

Helianthus annuus

Dans les clairières ensoleillées de Californie, de hautes tiges rugueuses se dressent pendant l'été.



Helianthus annuus, tournesol sauvage aux grandes feuilles rugueuses en cœur, capitules jaunes et akènes noirs mûrs
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Elles portent de larges feuilles en forme de cœur et des capitules d'un jaune éclatant.

Chez le tournesol sauvage, ces capitules sont généralement plus petits que chez les immenses variétés de jardin, mais il s'agit de la même espèce : Helianthus annuus.

Lorsque les capitules sèchent, de nombreux akènes mûrissent en leur centre.



Helianthus annuus, tournesol sauvage aux grandes feuilles rugueuses en cœur, capitules jaunes et akènes noirs mûrs
Clematis · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Après avoir retiré leur enveloppe, on peut manger leurs graines crues.

Dans la nature, ces petites graines constituent une nourriture saisonnière ; les gros akènes faciles à décortiquer résultent de la longue sélection des tournesols cultivés.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le tournesol annuel se développe à partir d'une graine et accomplit son cycle au cours d'une seule saison.

Sa tige est dressée, assez épaisse et couverte de poils grossiers.

Certains individus arrivent seulement à hauteur du genou, tandis que d'autres atteignent plusieurs mètres.

Les feuilles sont larges, ovales à base cordiforme, dentées et portées par de longs pétioles.

Dans la partie inférieure de la tige, elles peuvent être opposées ; plus haut, elles deviennent alternes.

Leur surface est rugueuse au toucher.

Le capitule se compose de longues fleurs ligulées jaunes à l'extérieur et de nombreuses petites fleurs tubulées au centre.

La forme sauvage peut produire plusieurs capitules sur une tige ramifiée.

Après la pollinisation, chacune des fleurs centrales donne un akène sec muni d'une enveloppe rigide.

En mûrissant, le capitule s'assombrit et s'incline.

On y voit des akènes noirs, gris ou rayés.

Chez un individu sauvage, ils sont souvent bien plus petits que ceux vendus dans le commerce.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Helianthus annuus comme une espèce indigène de Californie.

Des observations existent dans les comtés de Sacramento, Yolo, San Joaquin, Stanislaus et Riverside, ainsi que dans d'autres régions.

Le tournesol occupe les terrains découverts et ensoleillés, d'anciennes parcelles agricoles, les bordures de champs et de routes, particulièrement là où le sol a été perturbé.

California Flora Nursery décrit une forme sauvage locale de la région du lac Berryessa.

Cependant, en ville et près des potagers poussent aussi des cultivars.

Une grande tige isolée ne prouve donc pas qu'il s'agisse d'une population naturelle.

Dans les régions sèches, la taille des plantes et le nombre de capitules dépendent fortement de l'eau disponible.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Au printemps, après le réchauffement de la terre, apparaissent les premières plantules aux larges feuilles.

En été, la croissance est rapide et les capitules se forment.

Dans la Vallée centrale, la floraison est particulièrement visible de juin à septembre ; ailleurs, les dates peuvent différer.

Plusieurs semaines s'écoulent entre la floraison et la maturité complète des graines.

La principale récolte de graines crues se situe à la fin de l'été et en automne, lorsque les capitules brunissent et que les akènes se détachent facilement.

Les jeunes akènes encore verts ne constituent pas une réserve équivalente : leur cerneau alimentaire habituel n'est pas encore pleinement développé.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Graines mûres décortiquées. Le guide propre à Helianthus annuus publié par USDA NRCS confirme expressément que ses graines étaient consommées crues, grillées, séchées et moulues.

Pour cet atlas, seules les méthodes sans feu sont retenues : on libère l'akène mûr de son enveloppe dure et l'on mange le cerneau cru.

Sa saveur est huileuse et légèrement noisettée.

Les cerneaux sauvages sont petits ; obtenir une portion importante est beaucoup plus difficile qu'avec un tournesol moderne cultivé.

Cerneaux crus écrasés. Après décorticage, on peut écraser les cerneaux sans chauffage.

Les récits historiques de préparation du pinole comprennent souvent la torréfaction des graines.

Il ne faut donc pas présenter cette recette comme une préparation froide.

En revanche, écraser un cerneau déjà mûr et cru ne nécessite pas de feu.

La pâte obtenue doit être consommée fraîche ou conservée dans des conditions très sèches.

Pétales et boutons. Certains guides signalent la comestibilité des pétales, mais l'USDA décrit surtout la cuisson des jeunes boutons.

Cette fiche ne recommande donc ni la consommation de capitules entiers crus ni celle des tiges vertes.

On écarte les graines portant des moisissures, des traces de ravageurs ou de contamination chimique.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le genre Helianthus comprend de nombreuses espèces voisines à fleurs jaunes.

Helianthus tuberosus, le topinambour, est une vivace à tubercules souterrains ; ses tiges et ses capitules peuvent ressembler à ceux du tournesol annuel.

D'autres Astéracées jaunes portent également des fleurs ligulées en périphérie et un disque central, mais la forme des feuilles et des fruits diffère souvent.

Le tournesol annuel se reconnaît à sa tige grossièrement poilue, à ses feuilles larges, rugueuses et dentées, au capitule et aux akènes mûrs.

On ne ramasse pas les capitules des champs agricoles ou ornementaux si l'on ignore quels produits chimiques y ont été utilisés.

Chez certaines personnes, les graines de tournesol provoquent des allergies.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4040
- https://plants.usda.gov/DocumentLibrary/plantguide/pdf/cs_hean3.pdf
- https://www.kew.org/plants/sunflower
- https://plants.ces.ncsu.edu/plants/helianthus-annuus/

Helianthus tuberosus — tubercules croquants du topinambour en automne

Helianthus tuberosus

En automne, de hautes tiges couronnées de capitules jaunes semblables à de petits tournesols peuvent encore se dresser dans un potager abandonné.



Helianthus tuberosus, hautes tiges rugueuses aux fleurs jaunes de tournesol et tubercules bosselés souterrains
David L. Van Tassel (Desmanthus4food) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Sous la terre, à l'extrémité de fins rhizomes, elles portent des tubercules irréguliers et bosselés.

Le topinambour est un parent du tournesol, introduit en Californie depuis les régions centrales de l'Amérique du Nord.

Ses tubercules peuvent être mangés crus : ils sont croquants, légèrement sucrés et rappellent la châtaigne d'eau.



Helianthus tuberosus, hautes tiges rugueuses aux fleurs jaunes de tournesol et tubercules bosselés souterrains
David L. Van Tassel (Desmanthus4food) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une grande vivace de la famille des Astéracées, habituellement haute d'un mètre et demi à trois mètres.

Ses tiges sont dressées, rugueuses et souvent densément couvertes de petits poils.

Les feuilles sont larges, ovales, avec un bord denté et une pointe aiguë.

Dans la partie inférieure de la tige, elles sont fréquemment opposées ; dans la partie supérieure, elles deviennent alternes.

Des capitules jaunes de cinq à dix centimètres de diamètre apparaissent aux extrémités des branches.

De longues fleurs ligulées jaunes entourent une partie centrale plus sombre.

Sous terre, le topinambour produit de longs rhizomes terminés par des tubercules oblongs et bosselés.

Leur peau peut être blanche, rose ou violacée.

L'intérieur est clair, ferme et humide.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora signale Helianthus tuberosus comme une espèce non indigène, rarement observée en Californie hors des cultures.

Quelques populations sont mentionnées dans la région de la baie de San Francisco, les chaînes côtières et certains comtés de l'intérieur.

Elles proviennent souvent d'anciennes plantations : un simple morceau de tubercule permet au topinambour de repousser et, localement, de devenir envahissant.

Dans la vallée de Sacramento, on peut en cultiver dans un jardin, mais il serait faux de le considérer comme un légume forestier sauvage ordinaire.

Sur une parcelle privée, la récolte exige une autorisation.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Au printemps, de nouvelles pousses sortent des tubercules ayant passé l'hiver.

Elles deviennent de hautes tiges pendant l'été.

La floraison a lieu principalement à la fin de l'été et en automne, après quoi les tiges jaunissent.

Les tubercules souterrains grossissent vers l'automne.

On peut les trouver après la mort des parties aériennes et pendant l'hiver, tant que la terre reste accessible au creusement.

Après une période fraîche, ils paraissent souvent plus sucrés.

Il est préférable de repérer l'emplacement d'une plante grâce à ses tiges en fleurs, avant que celles-ci disparaissent.

Ainsi, on ne confond pas ses organes souterrains avec ceux d'autres espèces pendant l'automne.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Tubercules. Plants For A Future confirme expressément leur consommation crue chez Helianthus tuberosus.

On déterre le tubercule, on le lave soigneusement à l'eau potable pour enlever toute la terre et on élimine les parties endommagées.

On peut aussi retirer sa peau si nécessaire.

La chair est ferme, juteuse et légèrement sucrée, avec une note de noisette.

Elle peut être coupée en fines tranches et mangée fraîche.

Les tubercules contiennent beaucoup d'inuline.

Chez de nombreuses personnes, ce glucide provoque une production importante de gaz : il faut donc commencer par une petite portion.

Les feuilles adultes, les tiges grossières et les capitules ne sont pas présentés ici comme aliments crus.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Plusieurs espèces de Helianthus possèdent de hautes tiges et des capitules jaunes.

Helianthus annuus présente habituellement un grand capitule central et un système racinaire différent, bien qu'il puisse aussi se ramifier.

D'autres tournesols vivaces lui ressemblent par leur hauteur et leurs feuilles, mais ne produisent pas les mêmes tubercules comestibles caractéristiques et bosselés.

Il ne faut pas creuser pour vérifier au hasard l'identité d'une plante.

On détermine d'abord le sujet adulte grâce à ses feuilles et à ses fleurs, puis on confirme la plantation.

La comestibilité des tubercules du topinambour ne doit jamais être attribuée aux racines d'autres Astéracées à fleurs jaunes.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8486
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Helianthus+tuberosus

Hesperis matronalis — jeunes feuilles piquantes avant les grappes violettes

Hesperis matronalis

À la lisière d'une forêt fraîche ou près d'une ancienne propriété, de hautes tiges portant des grappes de fleurs violettes parfumées peuvent s'élever à la fin du printemps.



Hesperis matronalis, haute herbe aux feuilles lancéolées rugueuses et grappes de fleurs mauves à quatre pétales
Kurt Stüber · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Chaque fleur comporte quatre pétales, et son parfum devient souvent plus perceptible à l'approche du soir.

C'est Hesperis matronalis, la julienne des dames, introduite d'Europe et d'Asie et présente seulement par endroits en Californie.

Malgré l'attrait de ses fleurs, sa principale partie alimentaire attestée sans chauffage est la jeune feuille récoltée avant la floraison.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette herbe est bisannuelle ou vivace de courte durée, généralement haute de cinquante centimètres à un mètre.

Pendant sa première année, elle forme une rosette de grandes feuilles allongées et couvertes de poils courts.

Au printemps suivant, une tige dressée apparaît, portant des feuilles alternes, lancéolées ou ovales-lancéolées, à bord denté et à pétiole court.

Le feuillage est rugueux au toucher.

Au sommet de la tige se développe une inflorescence allongée et ramifiée.

Ses fleurs possèdent quatre pétales assez larges, dont la couleur varie du blanc au rose et au violet soutenu.

Six étamines se distinguent au centre.

Après la floraison apparaissent de longues siliques cylindriques et étroites contenant les graines.

Pendant l'été, la tige devient grossière.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora répertorie Hesperis matronalis comme espèce non indigène en Californie, avec seulement quelques dizaines d'observations.

On la rencontre plutôt dans les lieux perturbés frais ou relativement humides, le long des routes forestières, près d'anciennes maisons et de jardins abandonnés.

Ce n'est pas une plante habituelle des déserts chauds et découverts.

De nombreux individus visibles dans les villes restent des plantes ornementales cultivées.

Dans d'autres régions d'Amérique du Nord, la julienne peut devenir envahissante.

Il ne faut donc pas déplacer des plantes provenant de colonies naturelles vers de nouveaux terrains.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les jeunes feuilles apparaissent après une période hivernale fraîche ou au début du printemps.

Pour une consommation crue, le stade important est celui de la rosette avant la floraison : la feuille est alors plus souple et moins amère.

En Californie, la floraison peut commencer à la fin du printemps et se poursuivre en été, parfois plus tard dans les régions fraîches.

Pendant l'été, les longues siliques se développent et les feuilles deviennent plus dures, avec une amertume désagréable.

En automne, si l'humidité est suffisante, on peut observer des rosettes de la génération suivante.

Sans plantes adultes identifiées à proximité, ces jeunes rosettes restent cependant difficiles à déterminer.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme expressément leur consommation crue en salade, comme substitut d'une verdure proche du cresson.

Leur goût est nettement moutardé et souvent amer.

Il est préférable d'en ajouter une petite quantité à des feuilles plus neutres plutôt que d'en faire une grande portion indépendante.

Les feuilles doivent être débarrassées de la poussière et provenir d'un endroit propre.

Les références décrivent aussi la germination des graines, mais des germes préparés sans traitement peuvent transporter des bactéries pathogènes.

Ils ne sont pas recommandés dans une alimentation de randonnée sans cuisson.

Les fleurs dégagent un parfum agréable, mais la présente fiche ne dispose pas d'une source spécifique suffisamment solide confirmant leur consommation crue.

La racine et les vieilles tiges ne sont pas utilisées.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Les phlox, Phlox, peuvent porter de grandes grappes de fleurs roses et violettes ressemblantes, mais leurs fleurs ont cinq pétales, contre quatre chez la julienne.

Chez d'autres Brassicacées, les fleurs sont souvent plus petites et les feuilles ou fruits d'une autre forme.

La giroflée des jardins Matthiola incana porte également quatre pétales, mais ses feuilles sont généralement plus grisâtres et feutrées et ses inflorescences sont disposées différemment.

Une seule fleur lilas ne suffit pas à reconnaître Hesperis matronalis.

Il faut examiner la rosette, la pilosité, l'inflorescence et les siliques cylindriques.

On ne goûte pas les jeunes feuilles d'une plante inconnue.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4114
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Hesperis+Matronalis
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Hesperis_matronalis

Hibiscus syriacus — fleurs estivales et jeunes feuilles tendres crues

Hibiscus syriacus

Au cœur de l'été californien, de grandes fleurs à cinq pétales délicats s'ouvrent dans les anciens jardins.



Hibiscus syriacus, arbuste ligneux aux feuilles lobées dentées et grandes fleurs mauves à colonne d'étamines
PapiPijuan · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Elles portent souvent une tache rouge sombre à la base.

Chaque fleur ne dure pas longtemps, mais l'arbuste produit de nouveaux boutons durant plusieurs semaines.

C'est Hibiscus syriacus, parfois appelé althéa ou hibiscus des jardins.



Hibiscus syriacus, arbuste ligneux aux feuilles lobées dentées et grandes fleurs mauves à colonne d'étamines
Manuel Anastácio · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Ses pétales frais et ses jeunes feuilles souples se mangent effectivement crus, même si la plupart des sujets rencontrés en Californie ont été plantés pour l'ornement.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cet arbuste caduc atteint généralement deux à quatre mètres de hauteur.

Ses branches dressées forment une couronne large, souvent en forme de vase.

Les feuilles sont alternes, relativement petites, ovales ou divisées en trois lobes.

Leur bord est grossièrement denté, et trois nervures bien visibles partent de la base.

Les fleurs sont grandes, isolées à l'aisselle des feuilles, mesurant généralement six à dix centimètres de diamètre.

Selon le cultivar, elles peuvent être blanches, roses, pourpres ou bleutées.

Cinq larges pétales entourent une longue colonne caractéristique, garnie de nombreuses étamines et terminée par les stigmates.

Chez de nombreuses variétés, une tache sombre se trouve à la base des pétales.

Après la pollinisation apparaît une capsule sèche à cinq valves, contenant les graines.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Cet arbuste est originaire d'Asie orientale ; ce n'est pas une espèce des forêts naturelles de Californie.

Calflora ne signale que quelques sujets échappés des cultures, alors que l'espèce est beaucoup plus fréquente dans les jardins.

Avec un arrosage suffisant, elle supporte bien les étés chauds de Californie.

On peut donc la rencontrer dans la Sacramento Valley, autour des habitations et dans les parcs.

Cependant, les plantes ornementales sont souvent traitées aux insecticides.

Une fleur provenant d'un arbuste traité ne devient pas sûre à manger après un simple rinçage.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Le feuillage apparaît au printemps, après la saison fraîche.

Les jeunes feuilles sont les plus tendres au début de leur croissance, lorsqu'elles sont encore petites et n'ont pas durci.

La floraison commence généralement en été et peut durer jusqu'au début de l'automne, notamment de juillet à septembre.

Chaque fleur conserve son bel aspect un ou deux jours seulement.

Pour l'alimentation, on ne prend donc que des pétales frais et intacts, le jour où la fleur s'ouvre.

En automne, les capsules se dessèchent et les feuilles jaunissent avant de tomber.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fleurs. University of California Agriculture and Natural Resources inclut Hibiscus syriacus dans sa liste de plantes à fleurs comestibles.

Leur saveur est douce et légèrement noisettée.

On mange les pétales frais crus après les avoir séparés du réceptacle floral et en retirant les étamines si elles gênent.

Ils sont légèrement mucilagineux au toucher et conviennent en petite quantité pour accompagner de la verdure.

Jeunes feuilles. Plants For A Future atteste directement leur consommation crue.

Leur goût est doux, mais leur texture peut devenir assez ferme.

Il faut donc retenir uniquement les feuilles jeunes et souples.

Les racines et les capsules contenant les graines mûres ne sont pas des aliments confirmés pour cet usage.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Chez Hibiscus moscheutos, l'hibiscus des marais, les fleurs sont souvent plus grandes, les feuilles plus larges et l'habitat plus humide.

Chez la rose trémière Alcea rosea, les fleurs se disposent le long d'une grande tige herbacée plutôt que sur un arbuste ligneux.

Il existe de nombreux cultivars ornementaux d'hibiscus, notamment à fleurs doubles, plus difficiles à reconnaître d'après la structure de la fleur.

La comestibilité de l'espèce ordinaire ne doit pas être étendue à un arbuste de provenance inconnue ou traité avec des produits systémiques.

Pour une alimentation sur le terrain, une identification certaine et l'absence de traitements chimiques sont indispensables.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=12559
- https://ucanr.edu/sites/bcmg/files/319325.pdf
- https://pfaf.org/User/plant.aspx?latinname=Hibiscus+syriacus

Hibiscus trionum — fleur crème à cœur foncé et jeunes feuilles crues

Hibiscus trionum

Dans une région agricole chaude de Californie, on aperçoit parfois en été une herbe assez basse portant des fleurs crème insolites.



Hibiscus trionum, plante herbacée à feuilles profondément divisées et fleurs crème avec cœur pourpre brun foncé
Meteorquake (David Merrick) · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Leurs pétales semblent presque transparents au soleil, tandis qu'une large tache pourpre brun foncé marque leur base.

Chaque fleur ne dure que quelques heures, d'où le nom parfois donné de « fleur d'une heure ».

C'est Hibiscus trionum, une mauvaise herbe introduite dont les feuilles et les pousses très jeunes peuvent être mangées crues.



Hibiscus trionum, plante herbacée à feuilles profondément divisées et fleurs crème avec cœur pourpre brun foncé
bdk (Bdk) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette herbe annuelle mesure généralement vingt-cinq à soixante-dix centimètres.

Ses tiges ramifiées sont dressées ou étalées et portent de courts poils étoilés plutôt raides.

Les feuilles sont alternes, portées par des pétioles.

Elles sont souvent divisées en trois à cinq lobes profonds et étroits, le lobe central étant plus long que les latéraux.

Leurs bords peuvent être irréguliers et dentés.

Les fleurs sont isolées à l'aisselle des feuilles, dirigées vers le haut et larges de quelques centimètres.

Elles possèdent cinq pétales crème ou jaune pâle, avec une grande tache foncée à leur base.

Au centre se trouve une courte colonne d'étamines, surmontée de stigmates saillants.

Après la fanaison, un calice renflé se développe autour d'une capsule sèche à cinq loges, contenant de nombreuses graines sombres.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Hibiscus trionum parmi les espèces non indigènes de Californie.

Des observations proviennent de terrains perturbés et de régions agricoles, notamment de la Yolo Bypass Wildlife Area et du comté de San Joaquin.

Ce n'est pas une herbe forestière commune de la Sierra Nevada.

Ce n'est pas non plus le même type de plante que l'arbuste Hibiscus syriacus : il s'agit ici d'une petite annuelle de sols chauds et ouverts.

Près des cultures, les risques de traitement aux herbicides et insecticides sont particulièrement élevés.

Les plantes de ces endroits ne doivent pas être utilisées pour l'alimentation crue.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Lorsque le sol se réchauffe au printemps, de nouvelles pousses apparaissent, accompagnées de leurs feuilles caractéristiques et divisées.

Dans les régions basses et chaudes, la floraison peut commencer en été et continuer jusqu'au début de l'automne.

Une fleur s'ouvre généralement le matin, reste visible peu de temps puis se fane.

Les jeunes feuilles sont disponibles avant la floraison, lorsque leurs tissus ne sont pas encore raides ni très poilus.

Après la formation de nombreuses capsules sèches, la plante achève rapidement son cycle.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles et sommités très tendres. Plants For A Future confirme expressément leur consommation crue chez Hibiscus trionum.

Leur texture est légèrement mucilagineuse, avec une saveur végétale douce.

On peut couper finement quelques petites feuilles propres et souples, puis les ajouter à une autre verdure sans chauffage.

Les feuilles adultes très velues sont moins agréables et ne sont pas recommandées.

La racine est décrite comme comestible mais très fibreuse dans certains ouvrages, sans méthode crue distinctement confirmée ; elle n'est donc pas retenue ici.

Les fleurs et les capsules portant les graines ne sont pas non plus présentées comme aliments crus dans cette fiche.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Hibiscus syriacus, déjà décrit dans l'atlas, est un arbuste ligneux portant de grandes fleurs blanches ou roses et des feuilles d'une autre forme.

Chez Hibiscus trionum, les feuilles sont divisées en lobes étroits et la fleur crème possède un centre nettement foncé.

D'autres Malvacées peuvent avoir cinq pétales et une courte colonne d'étamines semblables.

Elles ne portent cependant pas toutes le calice renflé caractéristique qui entoure sa capsule sèche.

Il faut identifier les jeunes feuilles près de sujets adultes fleuris, déterminés avec certitude.

On ne consomme pas de plantes provenant de champs traités chimiquement.

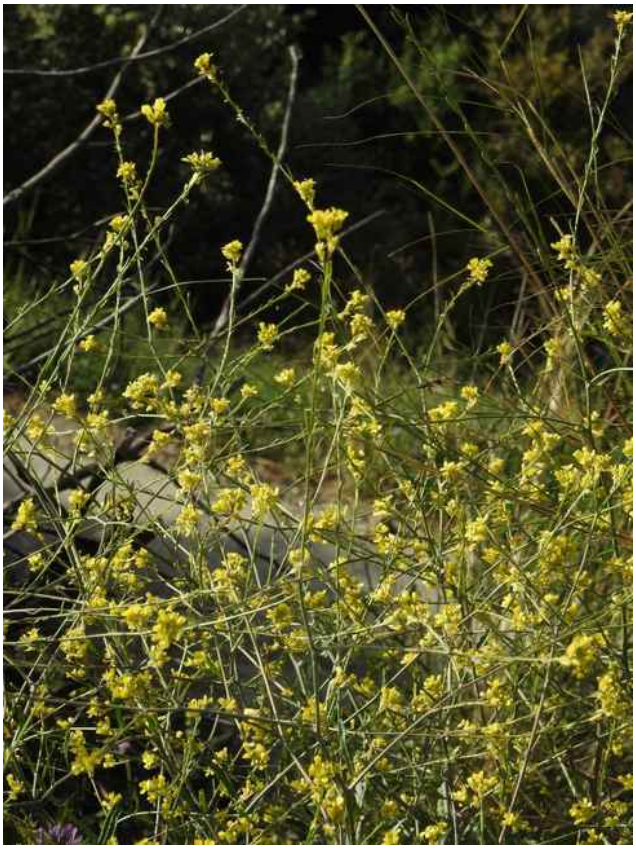
SOURCES

- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Hibiscus+trionum
- https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Hibiscus+trionum
- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px601

Hirschfeldia incana — jeunes feuilles de moutarde et graines piquantes

Hirschfeldia incana

Dans les régions sèches de Californie, certaines moutardes peuvent fleurir bien avant que la chaleur estivale ne s'installe durablement.



Hirschfeldia incana, moutarde à rosette de feuilles lobées, petites fleurs jaunes et siliques courtes plaquées contre les rameaux

Robert Flogaus-Faust · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Chez cette espèce, les feuilles inférieures forment d'abord une rosette.

Plus tard s'élève une tige ramifiée aux fleurs jaunes ; de courtes siliques étroitement appliquées aux rameaux se développent ensuite.

Les jeunes feuilles de Hirschfeldia incana se mangent crues et possèdent un goût nettement piquant.



Hirschfeldia incana, moutarde à rosette de feuilles lobées, petites fleurs jaunes et siliques courtes plaquées contre les rameaux

Lies Van Rompaey · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une herbe annuelle ou vivace de courte durée qui atteint souvent environ un mètre, parfois davantage.

Les feuilles inférieures sont profondément divisées en lobes.

Le lobe terminal est généralement plus large que ceux des côtés.

Leur surface est rugueuse ; les feuilles et la tige peuvent être couvertes de petits poils.

Les feuilles supérieures deviennent progressivement plus petites et presque entières.

Chaque fleur porte quatre pétales jaunes, disposition caractéristique des Brassicacées.

Sur de longues tiges florales apparaissent des siliques courtes et oblongues, souvent presque plaquées contre leur axe.

Leur forme est particulièrement utile pour distinguer cette espèce des moutardes aux longues siliques.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora signale Hirschfeldia incana dans de nombreux comtés californiens, notamment ceux de Sacramento, Placer et Yolo, ainsi que dans le sud de l'État.

C'est une espèce introduite, localement envahissante, qui occupe les versants secs et découverts, les pâturages, les friches et les accotements.

Dans les lieux favorables, elle forme de véritables peuplements denses.

Cependant, le risque de contamination est particulièrement important dans les endroits où ses fleurs sont les plus faciles à remarquer, notamment au bord des routes.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après les premières pluies, de jeunes rosettes apparaissent dans les vallées aux hivers doux, généralement pendant l'hiver.

La floraison peut se prolonger du printemps jusqu'à l'été, mais s'achève rapidement sur les terrains les plus secs.

Avec l'âge, la verdure devient grossière et plus amère.

Les petites feuilles ne conviennent donc à une consommation crue que durant une période assez courte, avant le développement actif de la hampe florale.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future rapporte que de jeunes plantes étaient traditionnellement mangées en Grèce avec de l'huile froide et du jus de citron.

Cette source précise aussi que les feuilles se consomment crues.

Elles possèdent un goût prononcé de moutarde et conviennent mieux comme petite note piquante au milieu d'autres feuilles que comme plat de verdure en grande quantité.

Graines. Le même ouvrage indique que les graines de cette espèce peuvent être utilisées crues.

On les écrase et on les mélange à de l'eau froide pour obtenir une préparation très piquante.

Cela ne signifie pas qu'il faille manger les siliques sèches entières ou préparer de grandes portions de cette pâte.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Brassica nigra porte des siliques longues et étroites, différentes des courts fruits de Hirschfeldia incana.

Chez Brassica juncea, les feuilles et les siliques présentent une autre combinaison de caractères.

Les fleurs jaunes des Brassicacées se ressemblent beaucoup.

Pour déterminer sûrement cette moutarde, il vaut donc mieux observer aussi les fruits développés.

Les végétaux qui poussent sur les accotements et d'anciens terrains industriels peuvent renfermer des contaminants impossibles à reconnaître à la couleur des feuilles.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4196
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Hirschfeldia+incana
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=4196

Hypochaeris glabra — jeunes feuilles légèrement amères des pelouses sableuses

Hypochaeris glabra

Après les pluies fraîches, une petite rosette de feuilles vertes étroites peut apparaître dans les basses prairies de Californie.



Hypochaeris glabra, basse rosette de feuilles relativement lisses et fines hampes ramifiées à capitules jaunes
Christian Fischer (Fice) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Plus tard s'élève au-dessus d'elle une tige fine et ramifiée portant de petits capitules jaunes qui rappellent ceux du pissenlit.

C'est Hypochaeris glabra, la porcelle glabre, une herbe européenne introduite.

Ses feuilles les plus jeunes se mangent crues.



Hypochaeris glabra, basse rosette de feuilles relativement lisses et fines hampes ramifiées à capitules jaunes
Harry Rose (Macleay Grass Man) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Elles restent cependant amères et conviennent plutôt comme complément à une autre verdure qu'en grande salade.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une annuelle généralement haute de dix à quarante centimètres.

À sa base se trouve une rosette de feuilles longues et oblongues, presque entières ou légèrement dentées et lobées sur les bords.

Leur surface est plus lisse que chez l'espèce voisine Hypochaeris radicata, même si quelques poils peuvent être présents.

Une ou plusieurs hampes fines, souvent ramifiées, se dressent depuis le centre de la rosette.

À l'extrémité de leurs rameaux apparaissent des capitules jaunes composés de nombreuses fleurs ligulées.

Après la floraison, des akènes pourvus d'aigrettes plumeuses blanches se forment.

Au centre du capitule, on distingue de petites écailles membraneuses, caractéristiques du genre.

La racine pivotante est généralement fine.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora compte plus de six mille observations de Hypochaeris glabra en Californie.

L'espèce pousse sur le littoral, dans les vallées centrales, les contreforts et de nombreuses lisières forestières.

Elle apprécie particulièrement les sols sableux, découverts ou perturbés.

California Invasive Plant Council indique qu'elle est présente dans la plupart des régions de l'État, sauf dans certains déserts et dans le Great Basin.

Après les pluies, on peut la rencontrer dans les prairies et les friches autour de Sacramento.

Toutefois, les plantes provenant des pelouses ou des accotements peuvent avoir reçu des herbicides.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les jeunes rosettes commencent à pousser avec les pluies d'automne et d'hiver.

Dans les basses terres, les feuilles tendres sont disponibles pendant l'hiver et au début du printemps, avant que les tiges ne s'allongent.

La floraison se déroule généralement au printemps et au début de l'été.

Elle peut se prolonger davantage dans les régions fraîches.

Après la maturation des graines plumeuses et l'assèchement du sol, la plante jaunit rapidement.

Pour manger les feuilles crues, c'est leur tendreté réelle, plutôt qu'une date fixe, qui importe.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Sous l'orthographe botanique synonyme Hypochoeris glabra, Plants For A Future mentionne expressément leur consommation crue ou après cuisson.

Le goût est assez amer.

La source présente cette plante davantage comme une nourriture sauvage de remplacement que comme une laitue délicate.

On peut émincer quelques jeunes feuilles dans un mélange froid, en gardant une petite portion.

Une étude scientifique sur les plantes alimentaires espagnoles mentionne également de tendres galles consommées crues chez cette espèce.

Cependant, l'origine et la nature exacte de ces excroissances restent ambiguës.

Pour la récolte pratique, seules les feuilles ordinaires très jeunes sont donc recommandées ici.

Les racines, les anciennes hampes et les graines plumeuses ne font pas partie de l'alimentation sans feu de cette fiche.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Hypochaeris radicata produit généralement une rosette vivace aux feuilles plus rugueuses et velues.

Ses hampes et ses capitules sont souvent plus grands.

Le vrai pissenlit, Taraxacum officinale, possède en général une hampe creuse, sans feuilles et non ramifiée.

La porcelle peut au contraire produire plusieurs branches florifères.

D'autres Astéracées indigènes, notamment certaines Agoseris, portent aussi des capitules jaunes, mais diffèrent par les bractées de l'involucre et les fruits.

Une seule fleur jaune ne permet pas une identification précise : il faut examiner la rosette basale, la surface des feuilles et les hampes.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4313
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Hypochoeris+glabra
- https://www.cal-ipc.org/plants/profile/hypochaeris-glabra-profile/

Hypochaeris radicata — jeunes feuilles d'une rosette velue au printemps

Hypochaeris radicata

Sur les pelouses de Californie, on remarque parfois une rosette basse de feuilles rappelant celles du pissenlit, mais couvertes de poils courts et raides.



Hypochaeris radicata, rosette basse de feuilles lobées rugueuses et velues, hampes ramifiées portant des capitules jaunes
Christian Fischer (Fice) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Plus tard apparaissent au-dessus d'elle des hampes presque dépourvues de feuilles, ramifiées, et portant des capitules jaunes.

C'est Hypochaeris radicata, la porcelle enracinée, également appelée faux pissenlit.

Ses jeunes feuilles peuvent servir de verdure crue en salade pendant la saison fraîche.



Hypochaeris radicata, rosette basse de feuilles lobées rugueuses et velues, hampes ramifiées portant des capitules jaunes
Forest & Kim Starr · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Après les chaleurs estivales, elles deviennent nettement plus amères.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette vivace possède une rosette basale et une racine épaissie.

Ses feuilles sont allongées, se rétrécissent à leur base et sont souvent divisées en lobes profonds et irréguliers.

Leur surface est rude à cause des poils isolés.

Les feuilles restent appliquées au sol, particulièrement dans les lieux régulièrement tondus.

Lorsque la floraison commence, de longues hampes fines poussent au-dessus de la rosette.

Elles portent peu ou pas de véritables feuilles.

À la différence de celles du pissenlit, elles peuvent se ramifier nettement et porter plusieurs capitules jaunes.

Les fleurs sont ligulées et présentent de petites dents à leur extrémité.

En mûrissant, les akènes se munissent d'aigrettes qui forment une tête claire et plumeuse.

Une plante adulte peut produire des hampes dépassant cinquante centimètres, même si la rosette verte demeure basse.

Il est utile d'observer le même pied avant et pendant la floraison, car les différences spécifiques sont beaucoup moins visibles au stade précoce.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

UC IPM signale Hypochaeris radicata dans le nord-ouest de la Californie, les contreforts septentrionaux de la Sierra Nevada, la vallée de Sacramento, le centre-ouest de l'État et le littoral méridional.

Elle pousse dans les pâturages, les jardins, le long des sentiers, dans les pelouses et sur d'autres terrains perturbés.

Après un hiver pluvieux, les rosettes sont souvent très communes.

Sur les terrains secs et piétinés, leurs feuilles restent petites et grossières.

Une fois enracinée, la plante supporte assez bien la sécheresse.

Elle fournit néanmoins une meilleure verdure tendre là où la terre est encore humide.

C'est une espèce introduite, non un arbuste forestier indigène.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les graines peuvent germer de l'automne au printemps selon l'humidité et les températures.

Dans la vallée de Sacramento, les feuilles les plus tendres sont généralement présentes en hiver et au début du printemps.

Quand les hampes florales s'allongent au printemps, les feuilles anciennes deviennent souvent plus rigides.

Des capitules jaunes apparaissent à la fin du printemps et en été, parfois jusqu'à l'automne sur les pelouses humides.

Les têtes sèches de graines peuvent persister davantage.

La floraison constitue un bon moment pour vérifier l'identification, mais pas forcément le meilleur moment pour récolter des feuilles crues.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme expressément leur consommation crue comme verdure de salade fraîche.

Les jeunes feuilles sont plus souples et moins amères que celles d'une plante en fleurs.

On peut les déchirer ou les couper finement pour les ajouter à d'autres verdures, sans attendre le goût d'une laitue cultivée.

Même les feuilles bien choisies restent légèrement pubescentes, une texture qui ne plaît pas à tout le monde.

Uniquement au jeune stade. Sur une plante desséchée par l'été, les feuilles peuvent être très amères et trop grossières.

Les capitules et la racine ne sont pas retenus ici comme parties crues indépendantes et confirmées.

Il ne faut pas appliquer automatiquement à Hypochaeris radicata les recettes de livres généraux consacrés aux « pissenlits sauvages ».

Pour manger cru, on choisit uniquement de jeunes feuilles fraîches et propres sur une plante déterminée avec certitude.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le véritable pissenlit Taraxacum officinale porte généralement un seul capitule sur chaque hampe creuse, sans feuilles et non ramifiée.

Chez la porcelle enracinée, la hampe est souvent ramifiée.

Ses feuilles sont aussi nettement plus velues.

Certaines espèces de Leontodon, de Crepis et d'autres Astéracées se ressemblent.

Une simple rosette n'est donc pas une preuve suffisante de comestibilité.

Le latex, la fleur jaune et les feuilles découpées existent chez plusieurs espèces différentes et ne remplacent pas une détermination précise.

Dans les champs traités aux herbicides et sur les pelouses urbaines, les plantes peuvent être chimiquement contaminées.

SOURCES

- https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/common-catsear/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Hypochoeris+radicata
- Plantarium, Hypochaeris radicata, dénomination botanique russe : https://www.plantarium.ru/page/view/item/20544/part/0.html

Juglans hindsii — cerneaux crus du noyer noir des rivières californiennes

Juglans hindsii

Près d'anciennes forêts alluviales et le long de certaines rues de Sacramento poussent de grands arbres caducs aux longues feuilles composées.



Juglans hindsii, grand noyer caduc à longues feuilles composées et fruits ronds verts renfermant une coque dure sillonnée
antrozousamelia (Amelia Tauber) · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

À l'automne, des fruits ronds, verts ou devenus presque noirs, jonchent parfois le sol sous leur couronne.

Ils cachent une noix à coque extrêmement dure.

C'est Juglans hindsii, le noyer noir du nord de la Californie, ou noyer de Hinds.



Juglans hindsii, grand noyer caduc à longues feuilles composées et fruits ronds verts renfermant une coque dure sillonnée
dankillam (Dan Killam) · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Son cerneau clair se mange cru et possède une saveur de noix particulièrement riche.

Toutefois, l'espèce a été largement plantée et croisée avec d'autres noyers en Californie.

Un seul fruit ne permet souvent pas de reconnaître un individu sauvage génétiquement pur.

Les quelques peuplements naturels d'origine encore préservés méritent une protection particulière.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbre caduc possédant généralement un grand tronc et une large couronne.

Dans de bonnes conditions, il atteint quinze à vingt mètres de hauteur.

Avec l'âge, son écorce devient gris foncé et profondément sillonnée.

Les feuilles sont alternes et composées-pennées, comportant souvent onze à dix-neuf folioles allongées et dentées.

Lorsqu'on les froisse, elles dégagent une forte odeur caractéristique de noyer ; il ne faut toutefois jamais goûter une feuille inconnue.

Au printemps, de longs chatons mâles pendent des branches.

Les petites fleurs femelles se trouvent aux extrémités des jeunes pousses.

Plus tard se développent des fruits arrondis recouverts d'une épaisse enveloppe extérieure verte et charnue.

À maturité, celle-ci fonce, s'attendrit et peut tacher la peau.

Sous cette enveloppe apparaît une coque presque sphérique, dure, fortement sillonnée et divisée intérieurement par des cloisons.

Le cerneau comestible, irrégulier, occupe plusieurs loges.

Vu de l'extérieur, le fruit ressemble bien davantage à une boule verte qu'à une noix de Grenoble vendue en magasin.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Juglans hindsii est endémique de Californie.

Des observations existent dans les comtés de Sacramento, Yolo, Butte, Solano, Colusa et d'autres.

Son aire historique est liée aux plaines inondables et aux forêts riveraines du nord de l'État.

Cependant, la plupart des observations modernes ne prouvent pas l'existence d'une population locale génétiquement pure.

L'arbre a été largement utilisé comme porte-greffe et hybridé avec Juglans regia, Juglans major et d'autres noyers.

Les documents californiens consacrés à la conservation soulignent la rareté de certains peuplements naturels originels et la difficulté de distinguer les hybrides.

Voir un noyer noir près de la Sacramento River ne signifie donc pas qu'il s'agisse d'un arbre sauvage ancien dont on peut librement récolter les fruits.

Ramasser des noix tombées, lorsque cela est autorisé, sous un arbre manifestement cultivé est une situation très différente de la récolte dans une rare forêt naturelle.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Au printemps, après le débourrement, les chatons et les jeunes feuilles composées apparaissent.

Les fruits verts grossissent pendant l'été.

En automne, leur enveloppe extérieure commence à foncer et parfois à se fendre.

Le département californien de la faune et de la pêche décrit la maturation des noix pendant l'automne.

Selon l'arbre et la météo, les fruits tombent généralement entre septembre et novembre.

Une enveloppe verte encore ferme peut entourer une noix insuffisamment mûre.

Pour une consommation crue, il faut une noix complètement mûre, à coque dure, renfermant un cerneau clair et intact.

Des fruits restés plusieurs semaines sur un sol humide risquent d'être moisis.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Cerneau d'une noix parfaitement mûre. Plants For A Future confirme expressément la consommation crue de Juglans hindsii.

Son goût de noix noire est caractéristique et puissant, parfois un peu plus prononcé que celui du noyer cultivé Juglans regia.

On retire d'abord l'enveloppe extérieure verte ou noircie, en évitant autant que possible de se tacher les mains avec son suc.

On fend ensuite la coque ligneuse très dure avec un outil approprié et on extrait les morceaux clairs du cerneau.

Ni l'enveloppe charnue extérieure ni la coque ne sont des aliments.

Le cerneau peut être mangé immédiatement, sans feu.

Fraîcheur et conservation. Les cerneaux sont riches en huile et rancissent, surtout lorsqu'ils sont conservés décortiqués à la chaleur.

Une odeur de renfermé, une couleur anormale ou des moisissures imposent de les écarter.

Les noix provenant d'accotements sales ou d'arbres traités ne conviennent pas.

On ne doit pas dépouiller les rares arbres naturels de leurs fruits, creuser à leur pied ni endommager leurs racines.

Les feuilles, l'écorce et l'enveloppe verte crue ne sont pas proposées comme aliments.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Juglans regia, le noyer commun cultivé, porte souvent un nombre inférieur de folioles plus grandes, avec une coque plus lisse et un autre aspect général.

Juglans californica, le noyer de Californie méridionale, est habituellement plus petit et possède une autre aire de répartition.

Juglans major et de nombreux hybrides ressemblent fortement à Juglans hindsii.

Sans détermination botanique approfondie, et parfois sans examen génétique, l'origine exacte d'un arbre peut rester incertaine.

Il ne faut donc pas appeler automatiquement « noyer de Hinds » tout arbre à noix noire et à fruits ronds.

Pour l'alimentation sans feu, l'essentiel est de ne pas confondre le cerneau mûr avec les enveloppes extérieures irritantes ou indésirables, et de respecter les règles de cueillette.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8943
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Juglans+hindsii
- https://nrm.dfg.ca.gov/FileHandler.ashx?DocumentID=115808
- https://explorer.natureserve.org/Taxon/ELEMENT_GLOBAL.2.160550/Juglans_hindsii

Juniperus californica — pulpe crue des cônes bleutés du désert

Juniperus californica

Sur les contreforts secs du sud de la Californie se dressent parfois de petits arbres largement étalés, avec plusieurs troncs tordus et une couronne gris vert.



Juniperus californica, petit conifère tortueux à plusieurs troncs, feuillage écailleux gris vert et cônes charnus bleu glauque
David McSpadden · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Sur les sujets femelles, des cônes arrondis couverts d'une pruine bleutée deviennent visibles à maturité.

Ce ne sont pas de véritables baies, mais des cônes charnus.

Un récit historique de l'Antelope Valley décrit la consommation de leur partie extérieure tendre sans chauffage.



Juniperus californica, petit conifère tortueux à plusieurs troncs, feuillage écailleux gris vert et cônes charnus bleu glauque
Thayne Tuason · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le genévrier de Californie est un conifère persistant, prenant la forme d'un petit arbre ou d'un grand arbuste.

Il possède souvent plusieurs troncs qui s'écartent tout près du sol.

L'écorce est gris brun, fibreuse et fissurée par endroits.

Ses branches forment une couronne irrégulière et étalée.

Chez l'adulte, les feuilles ne ressemblent pas au large feuillage des arbustes à fleurs.

Ce sont de minuscules écailles étroitement appliquées aux rameaux fins.

Elles donnent au buisson un aspect gris vert très finement texturé.

Les sujets femelles produisent des cônes arrondis et charnus, recouverts d'une pruine bleu gris.

Selon leur stade de développement, ils peuvent paraître verdâtres, gris bleu ou bleu foncé.

À l'intérieur se trouvent des graines dures ; leur surface extérieure est constituée d'une partie charnue plus tendre.

On peut parfois observer sur une même branche des cônes appartenant à plusieurs années de développement.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Juniperus californica pousse dans les régions arides de Californie et des territoires voisins.

Il est particulièrement associé au chaparral, aux broussailles désertiques et aux boisements clairs de genévriers et de pins pignons du sud de l'État.

On le rencontre sur les versants de l'Antelope Valley, près de Joshua Tree, dans les plaines rocheuses et là où l'eau est insuffisante pour de grands arbres.

Il peut être commun et former des peuplements entiers dans les boisements qui lui conviennent.

Il n'est cependant pas un arbre abondant des forêts humides de séquoias de la côte septentrionale.

Même dans un seul secteur, tous les genévriers ne produisent pas beaucoup de cônes charnus.

Le sentier d'interprétation Rare Juniper Trail, dans l'Arthur B. Ripley State Park, signale que certaines femelles fructifient particulièrement abondamment.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Le fin feuillage persistant demeure sur les branches toute l'année.

La fructification est beaucoup plus lente : les cônes charnus peuvent rester sur l'arbre plus d'une saison.

D'après California State Parks, le développement d'une nouvelle récolte commence au printemps.

Les cônes mûrs étaient récoltés en août.

On peut donc voir simultanément des cônes verts, bleutés et pleinement mûrs.

La simple présence d'une pruine bleue ne prouve ni l'identité exacte du genévrier ni la maturité d'un cône.

Ce ne sont pas des baies ordinaires d'arbustes qui mûriraient rapidement après une floraison printanière.

Il s'agit de cônes formés sur un conifère.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe extérieure des cônes charnus mûrs. Le descriptif du Rare Juniper Trail explique que les peuples indigènes des régions désertiques récoltaient les cônes du genévrier de Californie.

Ils les écrasaient pour séparer la partie extérieure tendre.

Celle-ci était consommée crue après retrait des graines intérieures dures.

Il faut bien distinguer cette pulpe charnue des graines osseuses : le procédé historique ne signifie pas qu'on mangeait les cônes entiers.

Réserves séchées. Une partie de la pulpe était séchée, réduite en fragments et conservée.

Les réserves pouvaient être consommées plus tard.

Les méthodes qui nécessitent une cuisson ne sont pas présentées ici.

La partie alimentaire séchée naturellement pouvait ainsi rester disponible après la récolte d'août.

Les genévriers d'autres espèces peuvent différer fortement par leur composition et leur aptitude à la consommation.

Il est donc exclu de considérer n'importe quel cône bleu et aromatique d'un conifère comme une nourriture identique.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le genévrier de Californie possède des feuilles adultes en écailles, une écorce fibreuse, une silhouette irrégulière et souvent à plusieurs troncs, ainsi que des cônes charnus bleu glauque.

Chez d'autres genévriers, la forme des feuilles, la disposition des cônes et l'aire de répartition peuvent être différentes.

Des espèces ornementales poussent dans les villes et les parcs ; certaines ne conviennent pas à la consommation.

La présente description alimentaire concerne précisément Juniperus californica et non tous les végétaux appelés « genévriers ».

Un seul cône bleuté, sans les feuilles ni la structure de l'arbuste, ne permet pas une détermination certaine.

Il ne faut pas non plus transformer la pulpe tendre documentée historiquement en une grosse ration quotidienne.

Ce témoignage décrit une méthode et un lieu de récolte précis, non l'ensemble du genre Juniperus.

SOURCES

- California State Parks, Rare Juniper Trail, point 10 : https://parks.ca.gov/?page_id=30549
- USDA Forest Service, Juniperus californica : https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/juncal
- Calflora, Juniperus californica : https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4531

Lactuca canadensis — jeunes feuilles de laitue sauvage rare en Californie

Lactuca canadensis

Dans la partie fraîche et humide d'une lisière forestière, une grande laitue dressée peut développer de longues feuilles dentées et de nombreuses petites fleurs jaunes réunies en capitules.



Lactuca canadensis, haute laitue sauvage aux feuilles lobées dentées, petites fleurs jaunes et akènes plumeux
Frank Mayfield (gmayfield10) · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Au printemps, avant l'allongement de la tige, les feuilles sont relativement tendres et leur saveur évoque une laitue un peu amère.

C'est Lactuca canadensis, la laitue du Canada, originaire de l'est de l'Amérique du Nord et observée seulement à de rares occasions en Californie.

Pour une alimentation sans feu, seule la jeune verdure est retenue.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette Astéracée annuelle ou vivace de courte durée atteint généralement cinquante centimètres à deux mètres de hauteur.

Au jeune stade, elle forme une rosette de grandes feuilles allongées.

Celles-ci présentent parfois de profonds lobes latéraux, des dents pointues et un grand lobe terminal.

Plus tard, la tige devient dressée et se ramifie vers le sommet.

Lorsqu'elle est cassée, un latex blanc s'en écoule.

Les feuilles supérieures deviennent souvent plus petites, parfois étroites et presque entières.

Les petits capitules contiennent des fleurs ligulées jaunes, regroupées dans de nombreuses inflorescences ramifiées.

Après la floraison apparaissent des akènes étroits et aplatis, munis d'une aigrette blanche qui favorise leur dispersion par le vent.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora enregistre Lactuca canadensis comme une espèce introduite en Californie, avec environ quinze observations seulement.

Ce n'est ni un arbuste typique du chaparral ni une mauvaise herbe ordinaire de la Vallée centrale.

Quelques individus peuvent pousser sur des terrains perturbés humides, aux lisières forestières et près des habitations, surtout lorsque l'humidité se maintient pendant l'été.

D'autres grandes laitues sauvages, très semblables, sont beaucoup plus répandues.

Il ne faut donc pas attribuer à Lactuca canadensis n'importe quelle haute plante à fleurs jaunes sans en vérifier les caractères botaniques.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les rosettes tendres se développent pendant les périodes fraîches et humides, généralement au printemps.

Sous un climat doux, quelques jeunes feuilles peuvent aussi apparaître après les pluies d'hiver.

Vers la fin du printemps, la tige commence à s'allonger.

En été, de petites fleurs jaunes s'ouvrent au sommet et produisent ensuite des graines plumeuses.

Pendant ce temps, les feuilles deviennent plus grossières et plus amères.

Pour une alimentation froide, on ne choisit que la rosette initiale, avant l'allongement de la tige florifère.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme expressément la possibilité de consommer les feuilles de Lactuca canadensis crues.

Les feuilles basales tendres peuvent être lavées et finement émincées dans un mélange froid de verdure.

Leur goût est doucement amer, parfois nettement plus prononcé que celui de la laitue cultivée.

De grandes quantités de feuilles adultes ne sont pas utiles : l'amertume augmente avec l'âge, tout comme la présence de latex.

Le latex ne se recueille pas et ne se consomme pas séparément.

Les tiges rigides, les racines, les fleurs et les graines ne figurent pas dans les parties crues confirmées pour cette fiche.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Lactuca serriola porte souvent de petites épines visibles sous la nervure médiane des feuilles et présente une autre manière d'embrasser la tige.

Lactuca saligna possède des feuilles caulinaires étroites, presque linéaires.

Sonchus oleraceus produit lui aussi un latex blanc, mais ses capitules sont souvent plus grands et ses graines présentent une autre forme.

Pour déterminer précisément la laitue du Canada, il faut examiner les feuilles à plusieurs niveaux de la tige, l'inflorescence adulte et les akènes.

On ne goûte jamais une jeune rosette tant que son espèce n'est pas établie.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4547
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Lactuca+canadensis
- https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Lactuca+canadensis

Lactuca sativa — feuilles croquantes des laitues de jardin

Lactuca sativa

Au printemps, dans un potager californien frais, de grandes rosettes lâches de feuilles vertes, bronzées ou rougeâtres sont courantes.



Lactuca sativa, rosette potagère de feuilles vertes ou rougeâtres, avec tige fleurie et petits capitules jaunes
Matt Lavin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Si on laisse les plants poursuivre leur croissance, une haute tige ramifiée sort rapidement de leur centre et porte de nombreuses petites fleurs jaunes.

C'est Lactuca sativa, la laitue cultivée, une plante potagère ordinaire, mais qui se ressème extrêmement rarement hors des jardins en Californie.

Ses feuilles tendres se mangent crues après avoir été nettoyées, sans nécessiter de chauffage.



Lactuca sativa, rosette potagère de feuilles vertes ou rougeâtres, avec tige fleurie et petits capitules jaunes
Rasbak · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette annuelle ou bisannuelle forme habituellement avant la floraison une rosette basse de dix à trente-cinq centimètres.

Les feuilles sont larges, tendres et juteuses.

Selon la variété, elles peuvent être lisses, frisées ou profondément dentées, verdâtres ou brun rouge, avec une nervure centrale marquée.

Lorsque la hampe florale s'allonge, une tige droite atteint un mètre ou davantage.

Ses feuilles supérieures deviennent plus petites et embrassent partiellement la tige.

Les tissus blessés libèrent un latex blanc.

Les petits capitules jaunes, composés de quelques fleurs ligulées, sont réunis en une inflorescence lâche et ramifiée.

Après la floraison, de petits akènes plats munis d'une aigrette blanche se forment et sont transportés par le vent.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Lactuca sativa comme une plante potagère non indigène avec très peu d'observations en dehors des cultures, environ une quinzaine.

On peut trouver des plants issus de semis spontanés près d'anciens jardins, des tas de compost, des cultures irriguées et parfois sur des berges perturbées.

Mais ils ne forment pas de grandes populations dans les véritables forêts sauvages ou les déserts.

Autour de Sacramento, il est facile de cultiver de la laitue pendant la saison fraîche.

Cependant, la récolte des parcelles d'autrui appartient à leur propriétaire.

Il ne faut pas récolter crus des germes inconnus poussant sur un compost potentiellement contaminé.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les jeunes feuilles sont particulièrement juteuses sous une température modérée.

Dans les vallées de Californie, elles sont intéressantes à la fin de l'automne, pendant l'hiver et au printemps.

Sur la côte, elles peuvent aussi rester tendres durant un été frais.

Avec la chaleur et l'allongement du jour, la plante monte rapidement en graines.

Ses feuilles deviennent plus amères et grossières.

Les capitules jaunes s'ouvrent généralement en été, avant la maturation des graines légères.

Lorsqu'un plant spontané est déjà en fleurs, il donne rarement une verdure crue agréable.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Uniquement les jeunes feuilles. Plants For A Future décrit directement la laitue comme une verdure potagère à consommer crue, à la saveur douce, parfois légèrement sucrée.

On peut laver les jeunes feuilles à l'eau potable, les égoutter et les manger seules ou déchirées dans un mélange froid avec d'autres plantes.

Les variétés à feuilles rouges ont parfois un goût un peu plus amer.

Les vieux plants libèrent davantage de latex amer ; il vaut mieux laisser cette végétation sur place.

Les graines et leurs germes sont parfois utilisés comme nourriture dans d'autres contextes, mais aucune méthode crue suffisamment sûre sur le plan microbiologique n'est établie ici pour une récolte sauvage.

Ils ne sont donc pas inclus.

Les racines et les hampes florales ne sont pas consommées.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Lactuca serriola, parent sauvage répandu, présente souvent de petits aiguillons le long de la nervure médiane, sous ses feuilles presque verticales.

La laitue cultivée possède habituellement un feuillage plus souple et une rosette horticole bien marquée.

Lactuca canadensis peut également devenir grande, mais diffère par les feuilles caulinaires et la structure des petits capitules.

Chez les laiterons Sonchus, les feuilles et les capitules ont une autre organisation, même s'ils libèrent eux aussi un latex blanc.

Une seule jeune rosette près d'un jardin ne garantit pas qu'il s'agisse de la laitue cultivée : il faut également vérifier les caractères de la plante adulte.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=10034
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Lactuca+sativa

Lactuca serriola — feuilles jeunes de la laitue sauvage à nervure épineuse

Lactuca serriola

En été, dans les jardins et au bord des routes de Californie, de hautes herbes vertes aux feuilles profondément découpées peuvent s'élever.



Lactuca serriola, grande laitue sauvage à feuilles lobées dressées et petites épines sur la nervure médiane inférieure
Matt Lavin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Si l'on examine le dessous d'une feuille, la nervure centrale porte souvent une rangée de petites épines rigides.

Plus tard, le sommet de la plante se ramifie et se couvre de nombreux petits capitules jaunâtres.

C'est Lactuca serriola, la laitue scariole, une parente introduite de la laitue cultivée.



Lactuca serriola, grande laitue sauvage à feuilles lobées dressées et petites épines sur la nervure médiane inférieure
Stilfehler · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Ses feuilles jeunes sont comestibles crues, mais, avec l'âge, elles deviennent beaucoup plus amères et piquantes au toucher.

Le latex blanc lui-même ne doit pas être utilisé comme aliment.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette annuelle ou bisannuelle forme d'abord une rosette de feuilles basales.

Les feuilles sont allongées ; chez de nombreux individus, elles sont profondément découpées en lobes latéraux, mais elles peuvent aussi être presque entières.

Elles se dressent souvent à la verticale, comme des aiguilles de boussole. Ce caractère n'est cependant pas constant.

Sur leur face inférieure, la nervure médiane porte habituellement de petites soies épineuses.

Le bord du limbe peut lui aussi être assez rude.

À l'approche de la floraison, une grande tige droite se développe, dépassant souvent la taille d'une personne, avec des branches vers le haut.

Les feuilles caulinaires deviennent progressivement plus petites et embrassent la tige à leur base.

Lorsqu'un tissu est blessé, un latex blanc apparaît.

La floraison consiste en une multitude de petits capitules jaune pâle.

Ils produisent ensuite des akènes munis d'aigrettes claires.

Pour déterminer la plante, il est important de relier la jeune rosette à la haute tige ramifiée et à la nervure inférieure épineuse.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora recense plus de cinq mille observations de Lactuca serriola dans l'État, notamment dans les comtés de Sacramento, Yolo, Placer et El Dorado.

C'est l'une des mauvaises herbes communes des sols perturbés : bords de champs, chantiers, friches et accotements.

Dans la Central Valley, ses grandes tiges estivales se remarquent particulièrement après la croissance du printemps.

Cependant, un grand peuplement mûr ne constitue pas nécessairement une récolte intéressante pour une alimentation crue.

Les feuilles sont alors coriaces et riches en latex ; les bandes routières sont aussi souvent contaminées.

Toute cueillette destinée à être mangée sans chauffage doit provenir d'un terrain propre et non traité.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Sur un sol frais et suffisamment humide, de jeunes rosettes apparaissent après les pluies d'automne et au début du printemps.

Avant l'allongement de la tige, leurs feuilles sont plus tendres et moins amères.

À la fin du printemps, la croissance s'accélère.

De l'été au début de l'automne, les petits capitules se forment, suivis des graines à aigrettes.

Pendant un été sec, les feuilles d'une plante en fleurs deviennent grossières.

Une nouvelle génération peut germer en automne, mais cela ne rend pas à l'ancien pied desséché la tendreté d'une jeune laitue.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Uniquement les jeunes feuilles tendres. Plants For A Future confirme directement leur consommation crue et précise que les feuilles les plus souples sont les mieux adaptées aux salades.

On peut déchirer de jeunes feuilles séparément ou les mélanger, finement coupées, à d'autres légumes froids.

Les feuilles adultes sont fortement amères et portent des épines : le fait qu'une espèce soit dite comestible n'implique pas que tous ses stades conviennent à la consommation.

Le latex n'est pas un aliment. Certaines traditions mentionnent l'usage médicinal d'un latex séché et concentré.

Il ne faut pas confondre cette pratique avec la consommation d'une jeune feuille.

La récolte ou l'ingestion du suc concentré n'est pas proposée dans cette fiche.

Les jeunes pousses sont principalement décrites comme aliments après cuisson dans la source propre à l'espèce ; l'huile issue des graines demande une préparation distincte.

Ces parties sont donc exclues de l'alimentation sans feu.

De grandes portions peuvent irriter la digestion.

Les personnes allergiques aux Astéracées peuvent également ne pas tolérer cette verdure crue.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Lactuca virosa et d'autres laitues sauvages produisent un latex semblable, mais présentent d'autres caractères foliaires et floraux.

Les recommandations alimentaires ne doivent pas être transférées automatiquement d'une espèce à l'autre.

Sonchus oleraceus et Sonchus asper produisent aussi des capitules jaunes et du latex, mais leurs feuilles et leur façon d'embrasser la tige diffèrent.

Au stade très jeune, Lactuca serriola peut rappeler un pissenlit.

Pour une identification fiable, on examine les épines sous la nervure centrale, les feuilles, la tige et les inflorescences adultes.

Ni le latex ni l'amertume ne constituent un test permettant de reconnaître une herbe inconnue.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4550
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=4550
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lactuca+serriola

Lamium amplexicaule — feuilles tendres et petites fleurs roses après la pluie

Lamium amplexicaule

Après les pluies fraîches d'automne, de petites herbes aux feuilles souples et arrondies apparaissent dans les jardins californiens.



Lamium amplexicaule, petite herbe à tige quadrangulaire, feuilles supérieures rondes embrassant la tige et fleurs roses bilabiées

Agvania~commonswiki · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Au printemps, de minuscules fleurs rose pourpré s'ouvrent à l'aisselle des feuilles supérieures.

Leur forme rappelle celle d'une petite clochette à deux lèvres.

C'est Lamium amplexicaule, le lamier amplexicaule.



Lamium amplexicaule, petite herbe à tige quadrangulaire, feuilles supérieures rondes embrassant la tige et fleurs roses bilabiées

TeunSpaans · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Cette plante ne brûle pas la peau, même si elle appartient au groupe d'herbes qu'on appelle souvent les « orties blanches ».

Ses feuilles tendres et ses fleurs sont toutes deux attestées comme aliments sans chauffage.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette annuelle mesure généralement quelques centimètres à une trentaine de centimètres de hauteur.

Sa tige possède quatre angles et peut devenir rougeâtre près de la base.

Les feuilles sont opposées deux à deux au même niveau.

Celles du bas possèdent un pétiole et une forme arrondie.

Leur bord comporte des dents peu profondes et arrondies ; la surface porte des poils souples.

Plus haut, les feuilles perdent presque entièrement leur pétiole.

Leur base large entoure alors la tige.

Ce caractère explique le mot amplexicaule, qui signifie « embrassant la tige ».

Les fleurs apparaissent en verticilles à l'aisselle de ces feuilles supérieures.

Leur corolle tubulaire est rose ou pourpre.

La lèvre supérieure est relevée comme un petit casque ; la lèvre inférieure s'ouvre vers les insectes.

On rencontre parfois de toutes petites fleurs qui restent fermées mais peuvent néanmoins se polliniser.

Les fruits se divisent en quatre petites parties sèches.

Une seule rosette hivernale aux feuilles rondes n'est pas suffisante pour déterminer l'espèce.

Il est préférable d'observer ensemble les feuilles supérieures embrassantes, la tige carrée et la corolle caractéristique.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Lamium amplexicaule parmi les annuelles introduites sur les sols perturbés de Californie.

Il peut former des tapis bas dans les pelouses arrosées, les anciens potagers, les friches, au bord des chemins et à proximité des champs.

Dans la région de Sacramento, il est surtout visible pendant la période fraîche et humide.

Sur les terrains ouverts qui sèchent en été, il disparaît rapidement.

Ce n'est ni un arbuste forestier ni une herbe vivace restant verte toute l'année.

Chaque génération termine son cycle puis laisse ses graines dans le sol jusqu'aux prochaines pluies.

Sur les terrains de jardin fertilisés et irrigués, on peut en trouver de petits groupes.

Il ne faut toutefois jamais en ramasser sur une pelouse traitée chimiquement.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les jeunes plants apparaissent après les pluies automnales.

Dans la Vallée centrale, le feuillage est généralement le plus abondant en hiver et au début du printemps.

Les fleurs s'ouvrent de la fin de l'hiver jusqu'en mai, parfois plus longtemps dans les secteurs doux et humides.

Avec la chaleur, les feuilles deviennent plus épaisses et la plante se dessèche.

Pour l'alimentation, les meilleures parties sont les jeunes feuilles avant la pleine floraison et les fleurs ouvertes sur les pousses encore fraîches.

Les tiges sèches de l'été n'offrent aucune nouvelle nourriture.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme expressément leur consommation crue chez Lamium amplexicaule.

Elles sont souples, possèdent une saveur végétale légère et une discrète note aromatique.

On peut les déchirer en petits morceaux et les mélanger à d'autres feuilles propres.

Les jeunes feuilles sont beaucoup plus agréables que les anciennes, dont les poils et la texture plus dense rendent les grandes portions peu attrayantes.

Fleurs ouvertes. La même source propre à l'espèce les décrit également comme comestibles crues.

Leurs petites corolles tendres apportent parfois une très légère douceur à un mélange froid.

Il ne faut pas récolter ces fleurs séparément sur une plante non identifiée : c'est précisément l'association des fleurs et des feuilles qui permet de reconnaître l'espèce.

Les tiges, les racines et les graines mûres ne sont pas proposées comme aliments distincts.

Les bords de trottoirs, les pelouses traitées et les sols souillés ne conviennent pas à une récolte destinée à être mangée crue.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Lamium purpureum, le lamier pourpre, possède des feuilles supérieures qui restent pétiolées.

Elles sont souvent plus triangulaires et violacées.

Chez Lamium amplexicaule, les feuilles du haut sont au contraire presque sessiles, rondes et embrassent la tige.

Les véritables orties du genre Urtica portent des poils urticants et produisent de petites inflorescences verdâtres très différentes.

Une tige quadrangulaire existe aussi chez de nombreuses autres Lamiacées : ce caractère seul n'est pas suffisant.

Il ne faut jamais goûter une plante inconnue pour l'identifier.

Les petites feuilles proches du sol retiennent facilement de la terre, des résidus d'engrais et des déjections animales, particulièrement sur les pelouses.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4561
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lamium+amplexicaule

Lamium purpureum — jeunes feuilles sous les sommités violettes

Lamium purpureum

Sur une pelouse humide de Californie, on peut parfois observer une petite herbe verte dont les feuilles du sommet prennent des teintes lilas et pourpre.



Lamium purpureum, petite plante aux feuilles opposées dentées, sommités triangulaires pourpres et fleurs roses bilabiées
Arthur Badel · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

De petites fleurs roses tubulaires s'ouvrent entre elles.

C'est Lamium purpureum, le lamier pourpre, apparenté au lamier amplexicaule.

Ses jeunes feuilles peuvent être consommées crues.



Lamium purpureum, petite plante aux feuilles opposées dentées, sommités triangulaires pourpres et fleurs roses bilabiées
MurielBendel · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Il ne faut cependant pas attribuer ce nom à n'importe quelle mauvaise herbe violette.

En Californie, le lamier pourpre a une répartition beaucoup moins régulière que plusieurs annuelles hivernales très communes.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette annuelle mesure généralement moins de trente centimètres et possède une tige tendre à quatre angles.

Les feuilles sont disposées en paires opposées.

Celles du bas sont arrondies à cordiformes, avec de grandes dents aux contours arrondis.

Portées par de longs pétioles, elles ressemblent à de petites feuilles de menthe.

À l'approche du sommet, les feuilles deviennent plus petites, plus serrées et fréquemment pourpres.

Contrairement à celles de Lamium amplexicaule, elles conservent un pétiole.

Leur base n'entoure pas largement la tige comme une feuille sessile.

Les fleurs se réunissent entre les feuilles supérieures.

La corolle, rose pourpré, possède deux lèvres.

La lèvre supérieure est relevée comme un casque, tandis que la lèvre inférieure s'ouvre et peut porter des points foncés.

Après la pollinisation, de petits fruits secs peu visibles de loin se forment.

Les pousses portent quelques poils souples, mais pas les poils brûlants des vraies orties.

La coloration pourpre dépend de la température et de la lumière.

L'absence d'une couleur très vive ne suffit donc pas à écarter cette espèce.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

En Californie, c'est une plante introduite des lieux perturbés et humides : prairies, jardins, accotements et pelouses.

Les observations botaniques régionales la signalent notamment dans les comtés de Butte, Placer, El Dorado, Napa, Sonoma, Humboldt et Santa Cruz.

Elle n'est pas également commune dans tout l'État.

Dans la chaude et sèche Sacramento Valley, on la trouve plutôt sur une terre arrosée ou à l'ombre fraîche que sur un versant estival découvert.

Les petites surfaces de verdure printanière peuvent disparaître avant l'hiver pluvieux suivant.

Une plante spontanée visible dans un jardin peut néanmoins appartenir au propriétaire du terrain.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les pluies d'automne favorisent la germination des graines.

De la fin de l'automne au début du printemps, les jeunes sujets portent les feuilles les plus tendres.

Selon les observations régionales, la floraison a souvent lieu de février à juillet.

Ces dates varient toutefois avec l'altitude, l'humidité et la température.

Sur un même terrain, de jeunes plantes peuvent pousser à côté de sujets plus vieux qui ont déjà formé leurs graines.

À la fin de la saison sèche, la verdure tendre disparaît presque entièrement.

Le stade importe donc davantage que le jour du calendrier : les jeunes feuilles hivernales sont plus souples que celles d'une vieille tige florifère.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Uniquement les jeunes feuilles. Plants For A Future indique directement leur consommation crue chez Lamium purpureum.

On peut hacher ces feuilles tendres et les ajouter à un mélange froid de légumes.

Leur goût est doux et légèrement végétal.

Les plantes plus âgées possèdent des feuilles plus velues et parfois plus amères.

Manger une petite portion fraîche ne signifie pas qu'il soit conseillé de se nourrir presque exclusivement de lamier.

Feuilles supérieures pourpres. Quand elles sont encore tendres, ce sont simplement des feuilles, non une partie distincte de la fleur.

Leur couleur ne les rend pas non comestibles.

Toutefois, l'identification doit reposer sur les feuilles et les fleurs observées ensemble.

Les fleurs, les tiges, les racines et les graines sèches ne disposent pas ici d'une attestation aussi claire d'un usage cru distinct.

Elles ne sont donc pas proposées comme aliments.

Les feuilles des parcs traités, des accotements et des lieux fréquentés par les animaux ne doivent pas être récoltées pour être mangées crues.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Lamium amplexicaule porte des feuilles supérieures presque sessiles, arrondies et embrassant la tige.

Chez Lamium purpureum, la sommité est plus souvent pyramidale et pourpre ; ses feuilles sont plus triangulaires et pétiolées.

Les jeunes Urtica, véritables orties, peuvent présenter des feuilles dentées semblables, mais leurs poils urticants causent des brûlures.

Il vaut mieux éviter de toucher une plante inconnue pour vérifier ce caractère.

Les tiges quadrangulaires sont communes dans la famille des Lamiacées.

Elles ne constituent donc qu'un indice parmi d'autres.

Les fleurs roses à deux lèvres et la disposition des feuilles sont plus instructives qu'une simple nuance de couleur.

SOURCES

- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Lamium+purpureum
- https://californiaspecies.com/species/lamium-purpureum
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4571

Lepidium campestre — jeunes feuilles poivrées et petites silicules plates

Lepidium campestre

Dans un lieu sec et découvert, une petite plante de la famille des moutardes peut apparaître au printemps avec une rosette de feuilles dentées.



Lepidium campestre, rosette de feuilles dentées, petites fleurs blanches et nombreuses silicules ovales aplaties et pubescentes

Meneerke bloem · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Plus tard, sa tige s'élève au-dessus de l'herbe, se couvre de minuscules fleurs blanches puis de rangées de petits fruits ovales et plats.

C'est Lepidium campestre, le passerage des champs, une espèce européenne naturalisée en Californie.

Sa jeune verdure possède une saveur piquante de cresson et peut être mangée sans chauffage.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette annuelle ou bisannuelle atteint le plus souvent vingt à soixante centimètres de hauteur.

Les feuilles inférieures forment une rosette.

Elles sont oblongues, dentées ou faiblement lobées, et portent des pétioles.

Plus haut, les feuilles deviennent progressivement plus petites et sessiles.

Leur base embrasse parfois légèrement la tige.

La partie supérieure se ramifie et porte de nombreuses très petites fleurs blanches à quatre pétales.

Les fruits sont ovales ou presque ronds, fortement aplatis et pubescents, longs de quelques millimètres.

À maturité, ils brunissent.

À la différence de plusieurs espèces de sisymbres, le fruit est ici une courte silicule plate et non une longue silique cylindrique.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Lepidium campestre comme une espèce non indigène poussant sur les terrains perturbés de Californie.

Des centaines d'observations ont été recensées, mais l'espèce n'est pas aussi omniprésente que Lepidium virginicum.

Elle pousse sur les friches, les pentes herbeuses sèches, près des anciens champs et parfois sur les sols compactés.

Dans les régions montagnardes et sur le littoral, les saisons peuvent être différentes de celles de la vallée chaude.

Le nombre de plantes visibles au bord d'une route ne rend pas le site adapté à la cueillette.

Les poussières, les émissions des véhicules et les herbicides y représentent des risques particuliers.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les jeunes rosettes apparaissent après les pluies et sont particulièrement visibles pendant la saison fraîche.

Dans les basses terres au climat doux, cela correspond à l'hiver et au début du printemps.

Dans les lieux plus froids, la croissance commence plus tard.

Les inflorescences blanches et les jeunes silicules se forment surtout au printemps et au début de l'été.

Lorsque les fruits brunissent et que la tige devient dure, il reste peu de feuilles agréables à manger crues.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles et sommités tendres. Plants For A Future confirme séparément leur consommation crue chez Lepidium campestre.

Le goût est piquant, légèrement moutardé.

Les jeunes feuilles peuvent être finement découpées et utilisées comme condiment dans une salade froide.

Elles ne constituent pas une source importante de calories, mais apportent une saveur prononcée.

Certains ouvrages mentionnent également l'usage épicé des graines.

Toutefois, dans cette fiche, la consommation crue est limitée aux feuilles et aux jeunes pousses dont l'usage est clairement confirmé.

Les feuilles âgées et coriaces ainsi que les silicules mûres et papyracées ne sont pas recommandées.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Lepidium virginicum possède généralement des fruits plus étroits et une autre disposition des feuilles ; il est décrit séparément dans cet atlas.

Chez Lepidium didymum, les feuilles froissées peuvent dégager une forte odeur et les fruits sont formés de deux lobes ronds réunis.

Chez Capsella bursa-pastoris, la bourse-à-pasteur, les fruits sont en forme de cœur ou de triangle.

Les principales caractéristiques sont donc la courte silicule pubescente et la structure de la rosette.

Il ne faut pas reconnaître une jeune plante uniquement à sa saveur poivrée : goûter une verdure inconnue ne remplace jamais une identification botanique.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4670
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lepidium+campestre
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Lepidium_campestre

Lepidium didymum — petite verdure poivrée et fruits doubles

Lepidium didymum

Après les pluies d'hiver, une herbe très basse peut apparaître près des chemins californiens.



Lepidium didymum, basse plante étalée à feuilles profondément découpées et fruits plats formés de deux petits lobes ronds

Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Ses fines branches rampent sur le sol et ses feuilles sont profondément divisées, avec une odeur poivrée prononcée.

En regardant de près, on découvre de très petites fleurs blanchâtres et des fruits plats qui semblent composés de deux moitiés accolées.

C'est Lepidium didymum, anciennement appelé Coronopus didymus, un passerage introduit.



Lepidium didymum, basse plante étalée à feuilles profondément découpées et fruits plats formés de deux petits lobes ronds

Julia Kruse · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Ses jeunes feuilles se mangent crues en petite quantité grâce à leur saveur piquante de cresson.

Il ne s'agit pas d'une plante destinée à constituer quotidiennement une grande salade.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette espèce accomplit généralement son cycle en une saison, plus rarement en deux.

D'une petite base partent de nombreuses pousses fines, rampantes ou légèrement ascendantes.

Le tapis végétal reste bas, même si les tiges peuvent atteindre plusieurs dizaines de centimètres de longueur.

Les feuilles sont alternes et profondément divisées en petits lobes pennés.

Les plus jeunes forment parfois une sorte de rosette.

Sur les branches développées, elles sont disposées plus loin les unes des autres.

Les fleurs sont minuscules, portant quatre pétales blanchâtres ou presque invisibles.

De loin, on les distingue à peine du feuillage.

Après la floraison se forment des fruits plats composés de deux moitiés arrondies.

Ce caractère important explique le terme latin didymum, « double ».

En mûrissant, les fruits deviennent secs et brunâtres ; leurs graines sont très petites.

Un même individu peut porter en même temps de jeunes feuilles, des fleurs et des fruits doubles plus âgés.

C'est cet ensemble qui permet la meilleure identification.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Lepidium didymum parmi les espèces non indigènes de Californie.

Des observations existent notamment dans les comtés de San Diego, Orange, Los Angeles, Marin, San Francisco, Humboldt, Monterey, Santa Barbara et Sacramento.

Il pousse sur les sols perturbés, dans les jardins, au bord des chemins irrigués et dans les pelouses.

Sous un climat littoral frais et humide, il peut former des tapis bas.

Il n'est cependant pas aussi courant dans toute la Central Valley que le pissenlit ou la laitue scariole.

Sur un sol chaud et sec, la verdure se dessèche rapidement.

Un risque particulièrement important vient de sa croissance au ras de la terre.

Ses pousses se salissent facilement avec la poussière, les restes d'engrais et les déjections animales.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans la Sacramento Valley, les plantules apparaissent après des pluies automnales ou hivernales prolongées.

Les jeunes feuilles tendres sont principalement disponibles pendant les mois frais et au début du printemps.

Sur le littoral, si l'humidité reste suffisante, la croissance peut se poursuivre à d'autres saisons.

Quand les branches s'allongent, de petites fleurs apparaissent à leur aisselle et près des extrémités.

Elles sont suivies de fruits doubles verts qui brunissent et se dessèchent.

Les dates précises de floraison varient selon les comtés de Californie.

On ne doit pas reprendre sans adaptation le calendrier estival des guides botaniques britanniques.

Pour manger cru, le stade de feuille jeune et souple est le plus intéressant.

Les petits fruits servent surtout à reconnaître l'espèce.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme directement leur consommation crue sous le nom moderne Lepidium didymum et sous l'ancien nom Coronopus didymus.

Elles possèdent un goût très piquant, voisin de celui du cresson ou de la moutarde, parfois accompagné d'une odeur forte et inhabituelle.

On peut en déchirer quelques-unes et les utiliser comme petit ajout aromatique à des feuilles plus douces.

De grandes quantités donnent une saveur excessivement piquante et ne sont pas nécessaires dans l'alimentation.

Ne pas récolter les graines à la place des feuilles. Malgré ses nombreux petits fruits, le guide propre à l'espèce confirme ici avant tout les feuilles.

Il ne donne pas d'usage cru autonome suffisamment clair pour les graines ou les fruits doubles secs et mûrs.

Ils ne sont donc pas recommandés.

Les racines et les tiges florifères ne constituent pas non plus des aliments distincts dans cette fiche.

Le passerage peut pousser sur des terrains contaminés.

Des études ont examiné l'accumulation de plomb chez Lepidium didymum.

Près d'une installation industrielle ou d'une route, il ne faut donc jamais le manger cru, même après lavage.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Parmi les Brassicacées basses ressemblantes figure Lepidium virginicum, dont les fruits sont presque ronds, avec une petite échancrure, mais sans deux moitiés aussi nettement distinctes.

Coronopus squamatus, un autre passerage, diffère également par la forme des fruits et les feuilles.

Une minuscule fleur blanchâtre ne suffit pas à séparer ces espèces.

Au stade d'une simple rosette, il ne faut pas identifier la plante à son odeur poivrée.

Ni l'odeur ni le goût ne remplacent l'examen des fruits, des feuilles et du mode de ramification.

Les feuilles crues des pelouses traitées et des champs pollués sont impropres à la consommation.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=10940
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=10940
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Coronopus+didymus
- https://tropical.theferns.info/viewtropical.php?id=Lepidium+didymum&redir=Coronopus+didymus

Lepidium latifolium — jeunes feuilles piquantes des marais et prairies humides

Lepidium latifolium

Sur les terres humides de la vallée de Sacramento apparaissent parfois des peuplements denses de hautes tiges gris vert.



Lepidium latifolium, hautes tiges gris vert aux larges feuilles inférieures, surmontées de grands nuages de petites fleurs blanches

AnRo0002 · CC0 · Wikimedia Commons

En été, leurs sommets ressemblent à des nuages blancs formés de milliers de petites fleurs.

C'est Lepidium latifolium, le passerage à larges feuilles, une vivace envahissante originaire d'Eurasie.

Elle se propage avec vigueur et repousse la végétation indigène des prairies saumâtres et des communautés riveraines.



Lepidium latifolium, hautes tiges gris vert aux larges feuilles inférieures, surmontées de grands nuages de petites fleurs blanches

AnRo0002 · CC0 · Wikimedia Commons

Au début du printemps, ses jeunes feuilles peuvent se manger crues comme condiment piquant.

Cependant, la cueillette en zone humide présente des risques spécifiques de pollution de l'eau et de traitement herbicide.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le passerage à larges feuilles est une vivace herbacée dotée d'un réseau racinaire profond et très étendu.

À partir d'une base souterraine commune poussent de nombreuses tiges dressées.

Pendant l'été, elles peuvent atteindre un mètre et demi à deux mètres, parfois davantage.

Les feuilles inférieures jeunes sont grandes et oblongues, larges de plusieurs centimètres, pétiolées et à bord entier ou faiblement denté.

Les feuilles supérieures deviennent plus petites, parfois presque sessiles.

Elles n'embrassent toutefois pas la tige de la même façon que chez certaines moutardes blanches apparentées.

Les feuilles et les tiges sont gris vert et portent parfois une légère couche cireuse.

À l'extrémité des rameaux apparaît une large panicule de minuscules fleurs blanches à quatre pétales.

Puis se forment de petits fruits ovales et plats.

Une plante adulte peut donner l'impression d'un nuage blanc.

Pour la déterminer avec certitude, il vaut néanmoins mieux regarder ensemble une feuille inférieure, la grande tige et l'architecture de l'inflorescence.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

California Invasive Plant Council signale Lepidium latifolium sur de nombreux terrains humides ou saisonnièrement humides de Californie.

Il est particulièrement visible dans le delta Sacramento–San Joaquin, les marais saumâtres de la baie, les prairies, près des canaux d'irrigation et dans les zones inondables.

Le San Francisco Estuary Institute a documenté d'importants peuplements dans la South Bay et dans le delta.

L'espèce se multiplie par ses graines, mais aussi par des fragments de racines.

Elle est donc difficile à maîtriser.

Certains secteurs envahis sont traités aux herbicides plusieurs fois par saison.

L'absence de traces visibles de pulvérisation ne prouve pas que les feuilles sont sûres à manger.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après le refroidissement et l'humidification de l'hiver, de nouvelles pousses vertes repartent des rhizomes.

Au printemps, les jeunes feuilles inférieures sont les plus tendres.

On peut les observer dès mars ou avril, parfois plus tôt ou plus tard selon le lieu.

À la fin du printemps, les tiges s'allongent rapidement.

De mai à juillet apparaissent habituellement les grandes inflorescences blanches, puis les petits fruits secs.

En automne, les tiges jaunissent, mais les racines continuent à vivre sous terre.

Les feuilles des grandes tiges estivales sont plus grossières et possèdent une saveur plus forte.

La consommation crue concerne donc surtout une courte période de croissance nouvelle.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme leur consommation crue chez Lepidium latifolium.

Leur goût est très piquant, évoquant la moutarde et le raifort.

On les utilise donc en petites quantités comme ajout aromatique froid.

Les jeunes feuilles sont plus souples que celles des hautes tiges fleuries.

Ne pas confondre feuilles, graines et racines. Le guide propre à l'espèce mentionne les graines comme condiment, mais c'est un usage différent.

Dans cette fiche, la partie alimentaire sans feu suffisamment attestée reste la jeune feuille.

Les racines profondes ne sont pas proposées comme aliments crus.

Les déterrer ramènerait de la terre potentiellement contaminée et risquerait de disséminer l'espèce envahissante par fragments.

Aucune verdure crue ne doit être récoltée dans une zone marécageuse susceptible d'avoir reçu des eaux polluées, des métaux lourds ou des herbicides.

Il ne faut pas considérer ce passerage comme un substitut ordinaire au chou cultivé à manger en grandes portions.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Cardaria draba, parfois appelé passerage drave ou pain blanc, peut également former des nuages de fleurs blanches.

Cette plante est généralement plus basse et ses feuilles supérieures embrassent la tige.

Lepidium virginicum est beaucoup plus petit et produit de nombreuses petites silicules arrondies.

Avant la floraison, plusieurs Brassicacées se ressemblent.

Il faut donc comparer les feuilles inférieures et supérieures, l'inflorescence adulte et la forme du fruit.

Une seule odeur poivrée ne suffit pas à déterminer l'espèce.

La présence de fleurs blanches dans une prairie humide ne rend pas non plus le lieu approprié à la cueillette alimentaire.

SOURCES

- https://www.cal-ipc.org/plants/profile/lepidium-latifolium-profile/
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4691
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lepidium+latifolium
- https://www.sfei.org/nis/pepperweed.html

Lepidium perfoliatum — jeunes feuilles poivrées et feuilles supérieures embrassantes

Lepidium perfoliatum

Au printemps, sur des friches un peu sèches et des pentes saumâtres, de petites plantes de la famille des moutardes aux fleurs jaunes peuvent apparaître.



Lepidium perfoliatum, petites feuilles inférieures très découpées et feuilles supérieures arrondies embrassant la tige, minuscules fleurs jaunes

Evan (GBIF occurrence 6185691936) · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Chez certaines, les feuilles supérieures semblent littéralement traversées par la tige : leur base l'entoure étroitement.

C'est Lepidium perfoliatum, le passerage perfolié, une verdure printanière au goût piquant dont les caractères sont bien visibles sur une plante adulte.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette annuelle mesure généralement dix à cinquante centimètres de hauteur, parfois davantage sur un sol humide.



Lepidium perfoliatum, petites feuilles inférieures très découpées et feuilles supérieures arrondies embrassant la tige, minuscules fleurs jaunes

Zach Earl · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

À sa base se forme une rosette de feuilles profondément divisées en segments étroits.

Celles-ci peuvent rappeler de petites feuilles d'aneth ou de moutarde.

Plus haut, les feuilles deviennent plus larges, plus entières et arrondies à cordiformes.

Leur base enveloppe profondément la tige.

C'est précisément le passage des feuilles inférieures finement divisées aux feuilles supérieures presque perfoliées qui caractérise cette espèce.

Les petites fleurs sont jaunâtres et possèdent quatre pétales disposés en courtes grappes.

Les fruits sont de petites silicules rondes ou ovales et aplaties, disposées le long des grappes qui s'allongent avec l'âge.

À maturité, elles deviennent couleur de paille ou brun clair.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

En Californie, Lepidium perfoliatum est une espèce introduite.

Elle n'est pas présente dans toutes les zones climatiques de l'État.

On la rencontre surtout sur les terrains ouverts et perturbés, les champs secs, les accotements et les sols salés, particulièrement dans les régions plus continentales.

Elle peut être localement visible sans constituer la verdure typique de chaque parc de Sacramento.

En raison de ses habitats, il faut exclure les récoltes près des grandes routes, des entrepôts, des zones traitées en agriculture et des voies ferrées.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après la saison froide et les premiers redoux printaniers, des feuilles basales découpées apparaissent.

Puis la tige pousse, accompagnée de feuilles supérieures arrondies et caractéristiques.

Les petites fleurs jaunes s'ouvrent et sont suivies de silicules plates.

Dans les zones basses et chaudes, tout le cycle peut se terminer dès le printemps.

Dans les vallées plus fraîches, il se prolonge parfois au début de l'été.

Les feuilles jeunes, avant la maturation massive des silicules, sont généralement plus tendres et plus agréables à manger.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme directement leur consommation crue chez Lepidium perfoliatum.

Elles s'utilisent en petite quantité comme verdure piquante, de la même façon que plusieurs autres herbes poivrées de la famille des Brassicacées.

On choisit les feuilles souples pendant la croissance active, avant que la plante ne devienne fibreuse.

Graines. Certaines sources mentionnent leur emploi comme matière première aromatique après une préparation particulière.

Cependant, les éléments disponibles ici sont insuffisants pour les recommander crues dans une alimentation sans feu.

Les racines et les vieilles tiges dures ne sont pas non plus proposées.

Le goût très poivré d'une feuille écrasée n'est pas un test de sécurité et ne remplace jamais l'identification botanique.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

D'autres passerages, comme Lepidium virginicum, L. didymum et L. campestre, possèdent de très petites fleurs et de nombreux fruits courts ressemblants.

Cependant, chez L. perfoliatum, les feuilles supérieures embrassent particulièrement la tige, tandis que les feuilles inférieures sont divisées en segments très étroits.

Certaines moutardes apparentées portent des fleurs semblables, mais produisent des fruits d'une autre forme.

Ramasser des feuilles sur la seule base d'une rosette, avant l'apparition des feuilles supérieures et des fruits, est peu fiable.

Pour les observations inhabituelles, il est utile de comparer la plante à plusieurs photographies de référence correctement identifiées.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4707
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lepidium+perfoliatum
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lepidium_perfoliatum_(GBIF_6185691936).jpg

Lepidium sativum — jeunes feuilles de cresson alénois dans les anciens jardins

Lepidium sativum

Dans un ancien jardin ou sur une terre meuble et humide après des pluies fraîches, un tapis de petites tiges fines portant de jeunes feuilles vertes peut parfois apparaître.



Lepidium sativum, petit cresson à feuilles inférieures finement découpées, feuilles caulinaires étroites et silicules rondes échancrées

Katrin Gilger · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Si l'on ne les coupe pas, les plantes s'allongent rapidement et produisent de minuscules fleurs blanches.

Il s'agit de Lepidium sativum, le cresson alénois, une espèce potagère bien connue mais rarement signalée hors des cultures en Californie.

Ses jeunes feuilles et ses pousses souples se mangent crues.

En revanche, une plantule apparue dans une terre contaminée ne doit pas être confondue avec une verdure alimentaire cultivée dans de bonnes conditions sanitaires.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette annuelle atteint généralement quinze à cinquante centimètres après le développement de sa hampe florale.

Au début, elle forme une petite rosette dont les feuilles peuvent être profondément divisées en segments étroits.

Plus haut, les feuilles caulinaires deviennent plus entières, linéaires ou étroitement lancéolées, et sessiles.

La tige est fine, verte, ramifiée et légèrement pubescente.

Les petites fleurs possèdent quatre pétales blancs ou rosés disposés en croix, ainsi que six étamines.

Après la floraison apparaissent de petites silicules plates, presque rondes ou largement ovales, portant une échancrure à leur extrémité.

Elles contiennent quelques graines.

Les jeunes feuilles dégagent une odeur franchement poivrée lorsqu'elles sont froissées.

Cette odeur reste toutefois un caractère complémentaire et ne remplace pas la structure de la plante adulte.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Lepidium sativum parmi les annuelles non indigènes avec seulement quelques observations hors des cultures.

Des signalements existent dans les comtés de Sacramento, Yolo, Contra Costa, Marin et San Diego.

En Californie, c'est donc avant tout un légume cultivé, non une moutarde sauvage formant de grandes populations naturelles.

Des semis spontanés peuvent apparaître près des anciennes plates-bandes ou des tas de compost.

Ces endroits peuvent cependant contenir des engrais et des agents pathogènes.

Sans certitude sur la propreté de la terre, on ne cueille pas la verdure pour la manger crue.

Chez de nombreux autres Lepidium rencontrés à proximité, les usages alimentaires crus ne sont pas les mêmes ou ne sont pas confirmés.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

La plante se développe rapidement lorsque le temps est frais et humide.

De petites feuilles tendres apparaissent quelques jours seulement après la germination des graines.

Dans les basses terres chaudes, le printemps favorise rapidement la montée en fleurs.

En été, les feuilles deviennent grossières et particulièrement piquantes.

Pendant un hiver californien doux, une croissance est également possible après la pluie.

Pour la consommation crue, les petites feuilles avant la floraison sont les meilleures.

Elles peuvent être coupées avec des ciseaux propres sur une parcelle connue, plutôt que remplacées par les silicules mûres.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles et pousses tendres. Plants For A Future décrit directement leur consommation crue.

Le goût est fortement poivré ; une petite portion suffit donc pour compléter des feuilles plus douces.

On peut couper finement la jeune verdure et la mélanger à des légumes froids.

Les graines sont parfois utilisées comme condiment, mais leur saveur est très forte et elles demandent généralement une préparation spécifique.

Elles ne sont pas recommandées ici comme nourriture sans feu.

Prudence avec les germes. Comme tous les germes consommés crus, ceux du cresson peuvent transmettre des bactéries pathogènes, surtout s'ils ont poussé dans une eau souillée.

Pour un voyage, il vaut mieux récolter des feuilles fraîches sur un terrain propre et connu, plutôt que de cueillir de jeunes pousses apparues au hasard sur un compost.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Lepidium virginicum possède souvent des silicules plates plus étroites et une rosette foliaire différente.

Lepidium nitidum produit de petits fruits brillants et reste généralement beaucoup plus bas.

D'autres Brassicacées ont aussi des fleurs blanches à quatre pétales.

Le goût épicé ne permet donc pas de reconnaître l'espèce.

Il faut observer à la fois les feuilles inférieures et supérieures ainsi que les silicules mûres.

On ne mange jamais une herbe moutardée inconnue récoltée sur un parking ou un champ traité simplement parce que son odeur rappelle le cresson.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=9145
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Lepidium+sativum

Lepidium virginicum — feuilles poivrées et petits fruits verts plats

Lepidium virginicum

Sur les terrains découverts de Californie pousse une petite herbe dont les extrémités se couvrent de dizaines de fruits minuscules, plats et arrondis.



Lepidium virginicum, plante aux petites feuilles de rosette, fines grappes et nombreuses silicules rondes plates à sommet échancré

Jomegat · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

En regardant de près, chacun ressemble à une petite pièce aplatie présentant une échancrure au sommet.

C'est Lepidium virginicum, le passerage de Virginie, une Brassicacée indigène.

Ses jeunes feuilles tendres et ses petits fruits encore verts sont comestibles.



Lepidium virginicum, plante aux petites feuilles de rosette, fines grappes et nombreuses silicules rondes plates à sommet échancré

Robert H. Mohlenbrock / USDA-NRCS · Public domain · Wikimedia Commons

Leur saveur rappelle celle d'une verdure poivrée.

La profusion des graines ne signifie toutefois pas que la plante doive être mangée en grandes quantités.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le passerage est le plus souvent annuel, mais peut parfois persister comme bisannuelle de courte durée.

Les jeunes plants forment une rosette de feuilles.

Les feuilles inférieures sont oblongues, avec des dents irrégulières et de petits lobes sur les bords.

Sur la tige ramifiée, les feuilles supérieures deviennent beaucoup plus étroites.

Après le début de la floraison se développe une panicule lâche composée de fines ramifications.

Les fleurs sont minuscules, blanchâtres et possèdent quatre pétales parfois difficiles à voir.

Elles sont rapidement remplacées par de nombreuses silicules aplaties et rondes, chacune munie d'une petite échancrure au sommet.

Ces fruits sont portés par de fins pédicelles le long des tiges.

Lorsqu'ils sèchent, ils jaunissent puis brunissent.

Ils renferment des graines extrêmement petites.

Au stade de rosette, cette plante peut se confondre avec d'autres mauvaises herbes.

Il vaut donc mieux déterminer l'espèce à partir de ses fruits caractéristiques et de feuilles appartenant à un même individu adulte.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Lepidium virginicum parmi les espèces indigènes de Californie et recense de nombreuses observations dans l'État.

La plante préfère les espaces ouverts et ensoleillés : sentiers, jachères, bords de champs, remblais routiers et pâturages.

The Watershed Nursery la présente comme une espèce peu exigeante, capable de pousser sur des sols argileux, limoneux et caillouteux.

Dans la région de Sacramento et les contreforts, plusieurs espèces de Lepidium coexistent.

On ne doit pas déterminer la plante à partir de son seul nom général d'« herbe poivrée ».

Certaines sous-espèces indigènes diffèrent par leur pilosité et par des détails du fruit.

Ces caractères deviennent particulièrement importants dans un travail botanique précis.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après les pluies, la rosette développe rapidement de jeunes feuilles.

Dans les basses terres, elles sont les plus tendres pendant l'hiver et au début du printemps.

Dans les régions fraîches, cette croissance commence plus tard.

Au printemps apparaissent de petites fleurs blanches, puis les silicules vertes et plates.

Dans les lieux plus humides, la floraison et la fructification peuvent se prolonger pendant l'été.

Quand la plante se dessèche, les parties vertes utilisables comme aliments ne sont plus disponibles.

Les fruits ne mûrissent pas tous ensemble sur le même individu : des silicules sèches peuvent se trouver plus bas et d'autres encore jeunes et vertes près du sommet.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future indique directement leur consommation crue chez Lepidium virginicum.

Leur goût est piquant, comparable à celui du cresson.

Elles conviennent en petite quantité comme ajout aromatique à d'autres feuilles.

Les jeunes feuilles sont plus souples et moins amères que les anciennes.

Fruits verts immatures. La source propre à l'espèce confirme séparément la consommation crue de ces silicules encore tendres.

Elles sont minuscules, mais possèdent une saveur poivrée prononcée.

Elles servent davantage de condiment que de légume à récolter en grandes quantités.

Les graines sèches sont connues comme substitut du poivre.

Cela ne justifie toutefois pas de transformer automatiquement leur forme concentrée en aliment principal d'un régime cru.

Les racines et les grandes tiges devenues dures ne sont pas proposées dans cette fiche.

On ne récolte que des plantes identifiées à partir de plusieurs caractères, et jamais en se fondant sur la saveur d'une seule branche verte.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

D'autres passerages de Californie, notamment Lepidium didymum et Lepidium latifolium, diffèrent par leurs fruits et leur silhouette générale.

Chez Capsella bursa-pastoris, la bourse-à-pasteur, les silicules ont la forme d'un cœur ou d'un triangle plutôt que d'un petit disque arrondi échancré.

Avant la formation des fruits, les différences entre plusieurs petites Brassicacées sont très faibles.

Si l'on ne voit qu'une rosette, il vaut mieux différer la cueillette alimentaire.

Les jardins et les accotements peuvent être traités aux herbicides.

Les minuscules feuilles proches du sol retiennent facilement la poussière et les polluants.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4712
- https://www.watershednursery.com/nursery/plant-finder/lepidium-virginicum/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lepidium+virginic

Lycium andersonii — baies rouges mûres des buissons épineux du Mojave

Lycium andersonii

Sur un versant rocheux du désert de Mojave, parmi les buissons de créosotier, on peut remarquer un arbuste bas aux longues branches pointues.



Lycium andersonii, arbuste désertique épineux aux petites feuilles étroites, fleurs pâles en entonnoir et baies rouge orangé
Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

Après la pluie, il porte de petites fleurs pâles, puis des baies rouges et juteuses.

C'est Lycium andersonii, le lyciet d'Anderson, indigène des déserts californiens.

Ses fruits entièrement mûrs peuvent se manger frais.



Lycium andersonii, arbuste désertique épineux aux petites feuilles étroites, fleurs pâles en entonnoir et baies rouge orangé
Mary Winter · CC0 · Wikimedia Commons

Cependant, la récolte dépend fortement des pluies et tous les arbustes ne fructifient pas chaque année.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cet arbuste caduc ou partiellement caduc, très ramifié, mesure généralement de cinquante centimètres à un mètre et demi.

Ses vieilles branches sont grisâtres et portent des extrémités aiguës et épineuses.

Les jeunes pousses sont plus fines.

Les feuilles sont simples et étroites, linéaires à obovales.

Elles peuvent se réunir en petits groupes sur de courts rameaux.

Pendant une sécheresse prolongée, l'arbuste peut perdre presque toutes ses feuilles.

Les fleurs sont petites, solitaires ou réunies par deux ou trois.

Elles possèdent une corolle en entonnoir, blanchâtre ou violet pâle, divisée en cinq parties.

Après la floraison apparaissent des baies rondes ou ovoïdes.

À maturité, elles deviennent rouges ou parfois rouge orangé.

Leur chair tendre contient de petites graines.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme plus de deux mille observations de Lycium andersonii dans l'État.

Cette plante se rencontre surtout dans les régions désertiques des comtés d'Inyo, San Bernardino, Riverside, Imperial et San Diego.

Elle pousse sur les versants rocheux secs, dans les lits de torrents sableux ou graveleux et parmi les arbustes de créosotier.

Elle n'est caractéristique ni de la plaine de Sacramento ni des forêts humides du nord de la Californie.

Dans un milieu aride, un seul arbuste peut se trouver isolé.

Après un hiver particulièrement pluvieux, un ensemble de plantes peut apparaître au même endroit.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

La floraison suit généralement les pluies fraîches de l'hiver.

Elle peut commencer vers la fin de l'hiver et se poursuivre au printemps.

Les baies grossissent après les fleurs, surtout au printemps et au début de l'été.

Les années où de nouvelles précipitations surviennent, une seconde fructification est parfois possible.

Une couleur rouge sans souplesse ne garantit pas la pleine maturité.

Les meilleures baies sont uniformément colorées, légèrement tendres et se détachent facilement de leur pédoncule.

Les fruits peuvent sécher rapidement ou être mangés par les animaux.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baies complètement mûres. Plants For A Future confirme séparément la consommation de Lycium andersonii cru ou séché naturellement.

La chair des petits fruits est juteuse.

Le goût varie de légèrement sucré à un peu âpre ; chez certains individus, il rappelle un mélange de tomate et de baie.

On mange les fruits frais en petites portions.

Sous un climat sec, des baies mûres et propres peuvent sécher sans chauffage.

Avant de les consommer, il faut vérifier l'absence de moisissures.

Les rameaux, les épines, les feuilles, les racines et les baies immatures ne font pas partie de l'alimentation crue décrite ici.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Sur les mêmes versants désertiques poussent Lycium fremontii et Lycium pallidum.

Ces arbustes partagent des branches épineuses, des fleurs tubulaires et de petites baies.

Pour les distinguer, il faut examiner la forme de la fleur, la largeur des feuilles et le fruit mûr.

Chez plusieurs autres Solanacées de Californie, les baies sont toxiques même lorsqu'elles ont atteint leur couleur de maturité.

On ne doit donc jamais déterminer le lyciet sur la seule présence d'une baie rouge.

Les épines aiguës constituent un danger supplémentaire, tout comme les lits de torrents contaminés au voisinage des routes.

Aucun fruit inconnu ne doit être cueilli pour être mangé.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5230
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Lycium+andersonii

Lycium barbarum — baies de goji rouges des rameaux arqués

Lycium barbarum

À proximité d'anciennes plantations ou sur des versants secs et perturbés, on rencontre parfois un arbuste aux longues branches fines et arquées, aux petites fleurs violettes et aux baies rouges allongées.



Lycium barbarum, arbuste aux longues branches arquées, petites fleurs violettes en entonnoir et baies de goji ovales rouges

Sten Porse · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

C'est l'un des deux lyciets d'Asie orientale les plus connus sous le nom de goji : Lycium barbarum, le lyciet commun.

Seuls ses fruits rouges entièrement mûrs conviennent à une consommation sans cuisson. Les baies vertes et les feuilles d'un arbuste non identifié ne doivent jamais être mangées.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cet arbuste caduc mesure généralement un à trois mètres de hauteur.



Lycium barbarum, arbuste aux longues branches arquées, petites fleurs violettes en entonnoir et baies de goji ovales rouges

MPF (original Wikipedia uploader) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Il développe parfois de longues pousses souples, semblables à des fouets, qui s'appuient sur la végétation voisine.

Les branches sont fines, gris brun, et certains rameaux courts se terminent par une épine.

Les feuilles sont simples, alternes ou rassemblées en petits groupes sur de courts rameaux.

Leur forme varie de l'étroit lancéolé à l'ovale ; leur bord est entier.

Les fleurs apparaissent à l'aisselle des feuilles, seules ou réunies en petits groupes.

Elles possèdent un calice court et une corolle violette tubulaire, s'ouvrant en cinq lobes recourbés.

Puis se développent de petites baies ovales, rouges ou rouge orangé, d'environ un à deux centimètres de longueur.

Leur chair contient de nombreuses petites graines.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Le lyciet commun n'est pas un arbuste désertique indigène de Californie.

Jepson eFlora et les documents floristiques régionaux signalent Lycium barbarum échappé des cultures sur des terrains perturbés et au voisinage d'anciennes plantations.

Il est nettement moins fréquent que les lyciets désertiques indigènes, notamment Lycium andersonii et Lycium fremontii.

On peut le rencontrer près de clôtures ou de jardins abandonnés.

Il ne faut pas considérer tout arbuste portant des baies de goji comme une plante sauvage librement accessible : la plupart des sujets proches des habitations poussent sur des terrains privés.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les jeunes feuilles se déploient au printemps.

Les fleurs violettes apparaissent ensuite, habituellement à la fin du printemps et pendant l'été.

Les baies grossissent durant la saison chaude et deviennent d'un rouge vif principalement de la seconde moitié de l'été à l'automne.

Un même arbuste peut porter à la fois des fruits verts immatures et des baies rouges mûres.

Pour manger, on ne retient que les fruits souples, entièrement colorés et sans dommages.

Lorsqu'on les laisse sécher naturellement dans de bonnes conditions, les baies propres foncent et se rident, mais ne doivent jamais prendre une odeur de moisissure.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baies rouges mûres. Plants For A Future confirme directement la consommation crue des fruits de Lycium barbarum.

Ils ont une saveur légèrement sucrée, avec une note herbacée caractéristique.

On peut manger quelques baies fraîches ou les faire sécher naturellement dans un endroit sec et propre, sans chauffage.

Les fruits immatures sont considérés dans la source propre à l'espèce comme présentant des incertitudes de sécurité ; ils ne sont donc pas utilisés.

Les jeunes pousses et les feuilles sont généralement décrites comme aliments après cuisson.

Cette fiche ne les présente pas comme parties alimentaires crues confirmées.

Les racines, l'écorce et les épines ne sont pas consommées.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Lycium chinense est si proche que l'on ne peut pas déterminer l'espèce à partir d'une seule baie.

Pour les distinguer, on examine notamment la longueur des lobes de la corolle violette par rapport à son tube, la forme des feuilles et le pédicelle floral.

Les lyciets désertiques indigènes poussent généralement dans d'autres habitats naturels et possèdent leurs propres caractères morphologiques.

La famille des Solanacées comprend des plantes aux baies toxiques.

Ni leur couleur rouge ni leur goût ne constituent donc un test de sécurité.

Si l'arbuste n'a pas pu être déterminé précisément, notamment à partir de ses fleurs, on ne cueille pas les baies.

SOURCES

- https://pfaf.org/user/plant.aspx?latinname=Lycium+barbarum
- https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Lycium+barbarum

- https://californiaspecies.com/species/lycium-barbarum

Lycium chinense — baies rouges mûres du lyciet de Chine

Lycium chinense

Près d'une ancienne clôture ou d'une plantation abandonnée pousse parfois un arbuste aux longues pousses fines et arquées, portant de petites fleurs violettes.



Lycium chinense, buisson caduc aux rameaux arqués, petites feuilles groupées, fleurs lilas et baies rouges allongées
Alex Abair · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Plus tard, ses branches se chargent de baies allongées d'un rouge vif, appartenant à l'un des groupes de plantes connues sous le nom de goji.

Il s'agit de Lycium chinense, le lyciet de Chine, introduit depuis l'Asie orientale.

L'espèce est signalée en Amérique du Nord, y compris en Californie, mais demeure beaucoup plus rare à l'état spontané que les lyciets indigènes des déserts.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cet arbuste caduc mesure habituellement de cinquante centimètres à trois mètres de hauteur.

Son écorce est grisâtre et ses rameaux fins, recourbés.

Certaines pousses portent de courtes épines.

Les feuilles sont simples, étroites à ovales, à bord entier.

Elles sont souvent réunies par petits groupes sur de courts rameaux.

Leur longueur et leur largeur varient considérablement selon l'âge et les conditions de croissance.

Les fleurs apparaissent isolément ou par groupes de deux à quatre sur de courts pédicelles.

La corolle est lilas ou violet clair, en forme d'entonnoir, avec cinq lobes recourbés.

Les fruits qui mûrissent ensuite sont des baies rouges allongées d'environ un à deux centimètres.

Ils contiennent de nombreuses petites graines.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Flora of North America recense Lycium chinense comme espèce introduite, notamment en Californie.

On le trouve plutôt autour des haies abandonnées, des anciens jardins, des champs et des accotements perturbés.

Mais les observations des deux lyciets d'Asie orientale, Lycium chinense et Lycium barbarum, ont souvent été confondues.

Il ne faut donc pas considérer automatiquement tout ancien goji cultivé comme une observation fiable de Lycium chinense.

Dans la Sacramento Valley, des plantations sont possibles, mais aucune population naturelle étendue et solidement confirmée n'est décrite.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après le repos hivernal, les jeunes feuilles se déploient au printemps.

Elles sont suivies des fleurs violet clair.

En Amérique du Nord, la floraison a lieu généralement de mai à août, selon le climat.

Les baies se forment après les fleurs et rougissent pendant l'été et l'automne.

Seuls les fruits devenus entièrement rouges, souples et mûrs conviennent à l'alimentation.

Les baies vertes ou partiellement colorées ne sont pas utilisées.

Après la récolte, ces fruits délicats sont de préférence consommés immédiatement ou séchés avec précaution dans un endroit propre et sec.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baies mûres. Plants For A Future confirme séparément leur consommation crue ou après séchage naturel.

Leur saveur est légèrement sucrée, parfois accompagnée d'une note végétale ou anisée.

La même source propre à l'espèce mentionne également les jeunes feuilles et les pousses tendres comme pouvant être consommées crues.

Cependant, Lycium chinense appartient aux Solanacées et certaines espèces proches sont toxiques.

Dans une situation pratique sans identification irréprochable ni connaissance de l'origine de la plantation, il est donc préférable de limiter la récolte aux seules baies parfaitement mûres, en quantité modérée.

Les racines, l'écorce, les baies vertes et les rameaux rigides ne constituent pas des aliments dans cette fiche.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Lycium barbarum ne se distingue presque pas de Lycium chinense si l'on examine uniquement des baies rouges.

Flora of North America recommande notamment de comparer le rapport entre la longueur des lobes de la corolle et celle du tube, ainsi que les feuilles et la position des fleurs.

Les lyciets désertiques indigènes, Lycium andersonii et Lycium fremontii, occupent en général d'autres habitats et possèdent des caractères floraux et fruitiers différents.

Il faut aussi éviter toute confusion avec d'autres Solanacées inconnues, qui peuvent porter des fruits mortellement toxiques.

En l'absence d'un sujet fleuri, mieux vaut renoncer à une détermination spécifique improvisée.

SOURCES

- https://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=1&taxon_id=200020538
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Lycium+chinense
- https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Lycium+chinense

Lycium fremontii — baies orangées mûres des déserts du Sud californien

Lycium fremontii

Dans les canyons désertiques du sud de la Californie, un arbuste épineux peut rester presque sans feuilles pendant la plus grande partie de l'année sèche.



Lycium fremontii, arbuste désertique à rameaux épineux, petites feuilles gris vert, fleurs lilas tubulaires et baies orangées
Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

Après les pluies d'hiver, de petites feuilles gris vert et des fleurs tubulaires lilas apparaissent.

Elles sont suivies de baies tendres de couleur orange ou rouge.

C'est Lycium fremontii, le lyciet de Frémont, un parent indigène des gojis cultivés.

Ses fruits entièrement mûrs se mangent crus et peuvent être séchés naturellement pour être conservés.

Les fruits verts immatures et les feuilles ne doivent toutefois pas être considérés comme sûrs simplement parce que l'espèce est apparentée au goji cultivé.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le lyciet de Frémont est un arbuste ligneux pouvant atteindre deux à trois mètres de hauteur et presque autant de largeur.

Ses branches sont fortement ramifiées et se terminent souvent par une épine rigide.

Pendant la saison humide apparaissent de petites feuilles relativement épaisses.

Elles sont ovales, obovales ou spatulées, généralement à bord entier, et souvent réunies en groupes sur de courts rameaux latéraux.

Pendant une forte sécheresse, le feuillage diminue ou disparaît presque complètement.

Les fleurs sont petites, tubulaires, avec cinq lobes étalés, de couleur violet clair à lilas.

Elles apparaissent isolément ou par groupes à l'aisselle des feuilles.

Après la floraison se développe une baie ovale ou oblongue.

Elle est d'abord verte, puis devient orange ou rouge vif, souple et juteuse à pleine maturité.

À l'intérieur se trouvent de nombreuses petites graines tendres, habituellement consommées avec la pulpe.

Après une rare pluie d'été, une même branche peut parfois porter simultanément fleurs, fruits verts et baies mûres.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Lycium fremontii est caractéristique des déserts de Sonora et de Mojave.

On le trouve notamment dans les dépressions désertiques sèches, sur les versants pierreux et dans les terrains saumâtres où ses racines peuvent se développer en profondeur.

Les ouvrages botaniques signalent sa présence en Californie et dans d'autres États du Sud-Ouest américain.

Ce n'est pas un arbuste fruitier sauvage ordinaire de la Sacramento Valley.

Pour l'observer, il faut se rendre dans les régions désertiques méridionales qui lui conviennent.

Sur les terrains secs, un individu peut pousser isolément parmi les créosotiers.

Sa fructification dépend des conditions météorologiques, même s'il est considéré comme une ressource relativement régulière dans certains milieux désertiques.

Dans les parcs nationaux et les espaces protégés, la cueillette peut être interdite.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après la saison fraîche, feuilles et fleurs lilas apparaissent dans le désert.

Le guide propre à l'espèce situe souvent la floraison en février et mars sous un climat favorable.

Les fruits se forment au printemps et au début de l'été.

Selon les pluies, les petites baies tendres orange à rouges peuvent mûrir d'avril à juin.

Après des pluies estivales, une petite récolte supplémentaire est possible certaines années, mais il serait imprudent de compter sur elle.

Les baies vertes et dures ne sont pas des substituts alimentaires aux fruits mûrs.

Pendant une longue sécheresse, un arbuste peut perdre son feuillage et sembler presque mort.

Ses vieux fruits ne sont pas nécessairement consommables pour autant.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baies souples complètement mûres. Plants For A Future confirme expressément la consommation crue de Lycium fremontii.

Les baies mûres sont légèrement sucrées, juteuses, parfois avec une note rappelant la tomate et une légère amertume.

On peut en manger quelques-unes fraîches ou écraser leur chair pour une petite préparation froide.

Les graines des baies mûres sont minuscules et tendres ; elles sont généralement mangées avec la pulpe.

De grandes portions peuvent provoquer un dérangement digestif : la modération est donc particulièrement importante.

Baies séchées naturellement. La source décrit également leur séchage pour un usage ultérieur.

Seuls les fruits pleinement mûrs, intacts et propres conviennent.

Le séchage doit éviter toute moisissure et contamination.

Les feuilles crues, les fleurs, les racines et les baies immatures ne font pas partie des parties alimentaires confirmées.

Histoire alimentaire locale. Divers lyciets désertiques du Sud-Ouest américain ont participé à l'alimentation saisonnière des peuples indigènes.

Pour Lycium fremontii en particulier, la consommation de baies mûres est attestée.

Les préparations de sauces avec chauffage ne sont pas retenues ici.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Lycium andersonii ressemble à cette espèce par ses petites feuilles, ses épines et ses baies rouge orangé.

Il diffère toutefois par les détails de sa fleur, de ses pousses et par certaines parties de son aire.

Lycium pallidum possède souvent des fleurs plus grandes et plus claires.

La confusion avec d'autres Solanacées désertiques peut être dangereuse : certaines produisent des baies vertes ou mûres toxiques.

Il ne faut identifier un lyciet ni sur la seule couleur orangée de sa baie, ni sur la présence d'une épine.

La détermination exige l'examen de la fleur tubulée, des groupes de feuilles caractéristiques et du fruit mûr, ainsi qu'une confirmation botanique de l'espèce.

En cas de doute sur l'identité ou la maturité, on laisse les fruits sur l'arbuste.

SOURCES

- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Lycium+fremontii
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lyciumfremontii.jpg
- https://www.calflora.org/

Malosma laurina — fruits foncés du sumac à feuilles de laurier

Malosma laurina

Dans les montagnes côtières du sud de la Californie, un grand arbuste persistant pousse sur les versants secs et dans les canyons.



Malosma laurina, grand arbuste persistant aux feuilles étroites coriaces pliées, jeunes rameaux rougeâtres et grappes de petits fruits foncés

Justin Taylor (blugeoner86) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Il porte de longues feuilles et de jeunes rameaux souvent rougeâtres.

En été, de très nombreux petits fruits demeurent à l'extrémité de ses branches.

Le sumac à feuilles de laurier faisait partie des plantes alimentaires des Chumash : ses fruits mûrs étaient écrasés, séchés et consommés sans cuisson au feu.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Ce grand arbuste dépasse fréquemment la hauteur d'une personne.

Dans des conditions favorables, il atteint trois à cinq mètres, parfois davantage.

Sa couronne est dense et arrondie.

Les rameaux sont longs, l'écorce gris brun ; les jeunes pétioles et certaines nervures présentent parfois une couleur rougeâtre.

Les feuilles sont simples, alternes, coriaces et étroitement elliptiques à lancéolées.

Elles mesurent généralement cinq à dix centimètres et possèdent un bord entier et lisse.

Elles sont souvent légèrement repliées le long de leur nervure centrale, comme une petite barque peu profonde.

Au printemps, de grandes panicules ramifiées de petites fleurs blanc crème apparaissent à l'extrémité des rameaux.

Le fruit est minuscule, arrondi, et passe progressivement d'une teinte verdâtre au sombre, presque noir, lorsqu'il mûrit.

Il renferme un noyau dur.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Malosma laurina est une espèce indigène de la partie méridionale de l'État.

Il est particulièrement caractéristique des montagnes côtières depuis les régions de Santa Barbara et Ventura jusqu'aux comtés de Los Angeles, Orange et San Diego, puis vers la frontière mexicaine.

Il pousse dans le chaparral et les broussailles côtières à sauges, sur les pentes sèches ensoleillées, dans les canyons pierreux et près de certaines routes.

Calflora recense des milliers d'observations dans le sud de la Californie.

Cet arbuste n'est cependant pas une plante sauvage ordinaire de la vallée de Sacramento.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Ses feuilles persistantes restent présentes tout au long de l'année.

Cela ne signifie pas qu'elles soient comestibles.

Les jeunes panicules florales se développent surtout au printemps et au début de l'été.

Les fruits se forment ensuite progressivement.

Sur les pentes méridionales chaudes, ils mûrissent habituellement pendant l'été et au début de l'automne.

Après une sécheresse prolongée, certains arbustes peuvent produire très peu de fruits.

Seuls les fruits parfaitement mûrs sont retenus pour l'alimentation ; les jeunes fruits verts sont exclus.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe des fruits mûrs. Une fiche consacrée à Malosma laurina par l'USDA Forest Service, fondée notamment sur les recherches relatives aux plantes alimentaires des Chumash, décrit une pratique traditionnelle : les fruits étaient écrasés, séchés et consommés crus, après retrait des fragments secs non comestibles.

Pour reproduire ce mode de préparation sans feu, on peut détacher les fruits mûrs de leurs rameaux, écraser leur chair et la faire sécher naturellement dans un endroit propre.

Il faut ensuite retirer soigneusement la peau grossière et les noyaux.

Ce n'est pas une grosse baie de table juteuse.

Le fruit est très petit et la quantité de chair comestible reste mince.

On ne casse pas les noyaux et on ne mâche pas leurs graines.

L'écorce amère, les feuilles et les racines ne sont pas des aliments sans chauffage confirmés dans cette fiche.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Rhus integrifolia, le sumac à baies citronnées, possède habituellement des feuilles coriaces plus larges et ovales, souvent plus claires dessous, et des fruits d'une autre teinte.

Cette espèce est présentée séparément dans l'atlas.

Rhus ovata, le sumac à sucre, se reconnaît notamment à ses feuilles plus larges et rigides, ainsi qu'à la structure de ses inflorescences.

Ces arbustes ne sont pas faciles à distinguer sur un seul fruit foncé.

Ils appartiennent tous à la famille des Anacardiacées, dont certains parents peuvent provoquer des réactions cutanées chez les personnes sensibles.

Il ne faut pas cueillir de fruits non identifiés ni transférer d'une espèce à l'autre une pratique alimentaire documentée.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5348
- https://www.fs.usda.gov/psw/publications/beyers/psw_2018_beyers010_montalvo_malosma-laurina.pdf
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/mallau

Malus domestica — pommes mûres des anciens vergers californiens

Malus domestica

Près d'un verger abandonné, le long d'une ancienne route agricole ou aux abords d'un vieux village, on rencontre parfois un pommier dont personne ne s'occupe depuis longtemps.



Malus domestica, arbre caduc à feuilles ovales dentées, fleurs blanches rosées et pommes vertes, jaunes ou rouges
H. Zell · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Au printemps, il se couvre de fleurs rose pâle.

Pendant l'été, ses fruits grossissent au milieu des feuilles ; en automne, l'arbre peut donner une récolte abondante de pommes acides ou sucrées.

Il est souvent plus facile de reconnaître un ancien arbre de verger que d'en déterminer la variété exacte.

Les pommes mûres se mangent fraîches, sans chauffage.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbre caduc, généralement haut de trois à dix mètres, avec une couronne étalée et de courts rameaux fructifères.

L'écorce du tronc devient grise et se fissure avec l'âge.

Les jeunes pousses peuvent être légèrement pubescentes.

Les feuilles sont alternes, ovales ou elliptiques, au bord denté et aux nervures bien visibles.

Leur face inférieure est souvent plus claire et couverte de poils.

Les fleurs s'ouvrent en petits bouquets.

Leurs boutons sont roses, puis les fleurs déployées deviennent blanches ou légèrement rosées.

Elles possèdent cinq pétales.

Le fruit varie beaucoup selon le cultivar : vert, jaune ou rouge, rond ou un peu allongé.

À son extrémité opposée au pédoncule subsiste un calice à cinq pièces.

À la coupe, on observe habituellement cinq loges contenant des pépins lisses et foncés.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Le pommier domestique est un arbre fruitier introduit.

Calflora signale des pommiers échappés des cultures, notamment sous le nom de Malus pumila, proche de l'actuel Malus domestica.

On rencontre d'anciennes plantations, des arbres spontanés isolés et des plantules en lisière des bois, près des ruisseaux et aux abords d'anciennes maisons.

Dans la vallée de Sacramento et les contreforts, on trouvera plus probablement une ancienne plantation qu'une véritable forêt naturelle de pommiers.

Une multiplication spontanée ne transforme pas cette espèce en plante indigène.

La cueillette dépend des droits du propriétaire et de l'absence de pesticides.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans les basses terres douces, la floraison survient généralement en mars et avril.

Dans les contreforts et les montagnes plus frais, elle se produit plus tard.

Les fruits grossissent au printemps et pendant l'été.

Leur maturité dépend de la variété : les pommes précoces peuvent être mangées en été, les tardives mûrissent de septembre à novembre.

La couleur ne suffit pas à déterminer la maturité.

Une pomme mûre se détache plus facilement de son pédoncule, développe une odeur caractéristique et sa chair acquiert la saveur propre à sa variété.

On écarte les pommes tombées qui sont sèches, véreuses ou couvertes de moisissures.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Chair des pommes mûres. Elle se mange crue, avec sa peau si celle-ci est propre, ou après épluchage.

Cette chair juteuse peut être coupée en tranches sans préparation au feu.

Certains vieux pommiers issus de semis produisent de très petites pommes extrêmement acides.

Elles peuvent être comestibles, mais ne sont pas toutes agréables à manger fraîches.

Tranches séchées naturellement. Des morceaux de pomme mûre peuvent sécher sur une grille propre, sans chauffage, si les conditions climatiques permettent d'éviter le développement de moisissures.

Pépins exclus. Les pépins renferment des composés cyanogènes.

Il ne faut ni les mâcher ni les broyer avec la chair du fruit.

Il est préférable d'écarter le cœur contenant les pépins.

Les feuilles, l'écorce et les rameaux ne sont pas utilisés comme nourriture.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Malus fusca, le pommier sauvage indigène de la côte pacifique, porte habituellement des fruits beaucoup plus petits et vit surtout dans les forêts humides du nord.

Le pommier domestique se rencontre plus souvent près d'anciens lieux habités.

Les pommiers ornementaux peuvent être très semblables, et les hybrides présentent des caractères intermédiaires.

Le poirier européen, Pyrus communis, possède souvent des feuilles plus luisantes et moins pubescentes.

Sa chair contient parfois des cellules pierreuses granuleuses, généralement absentes de celle de la pomme.

Un arbre portant un fruit rond et jaune n'est donc pas nécessairement un pommier.

Pour le reconnaître, il faut examiner les fleurs, les feuilles, le fruit et ses loges à pépins.

SOURCES

- https://www.calflora.org/species/sci-M.html
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Malus+domestica
- https://linnet.geog.ubc.ca/Atlas/Atlas.aspx?sciname=Malus+pumila

Malus fusca — petites pommes acidulées des marais côtiers du Nord

Malus fusca

Dans les forêts côtières humides du nord de la Californie, on peut parfois voir un petit arbre ou un grand arbuste couvert de fleurs blanches au printemps.



Malus fusca, petit pommier sauvage côtier aux feuilles ovales dentées, fleurs blanches et petits fruits jaunes ou rouges
Gordon Leppig & Andrea J. Pickart / U.S. Fish and Wildlife Service · Public domain · Wikimedia Commons

À l'automne apparaissent parmi ses feuilles de très nombreuses petites pommes, jaunes à rouge foncé.

C'est Malus fusca, le pommier sauvage du Pacifique, également appelé pommier sauvage de l'Oregon.

Ses fruits parfaitement mûrs peuvent se manger crus, même s'ils sont sensiblement plus acides que les pommes cultivées.



Malus fusca, petit pommier sauvage côtier aux feuilles ovales dentées, fleurs blanches et petits fruits jaunes ou rouges
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Les pépins intérieurs ne sont pas des aliments : Calflora déconseille expressément leur consommation pour cette espèce.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Ce pommier est généralement un arbuste caduc ou un petit arbre possédant plusieurs troncs.

Il peut former des fourrés denses dans les milieux côtiers humides.

Ses branches sont souples et les vieux rameaux portent de nombreuses petites coursonnes fructifères.

Certaines branches peuvent se terminer par de courts rameaux épineux.

Les feuilles sont alternes, pétiolées, ovales ou elliptiques, avec de petites dents le long du bord.

Sur les pousses vigoureuses, elles peuvent présenter trois lobes peu profonds.

Les jeunes feuilles sont souples et légèrement pubescentes.

Les feuilles adultes sont vert foncé dessus et plus claires dessous.

Au printemps, de petites fleurs blanches à cinq pétales, plus rarement rosées, apparaissent en groupes courts.

Après la pollinisation se forment de petits fruits ressemblant à des pommes, parfois légèrement allongés et bien plus petits que ceux du commerce.

Leur couleur passe du jaune verdâtre au rouge ou au pourpre.

À l'extrémité du fruit demeurent des restes de la fleur.

L'intérieur possède plusieurs loges séparées contenant des pépins bruns.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Malus fusca parmi les espèces indigènes de Californie.

Les observations sont peu nombreuses et concentrées principalement dans les forêts côtières humides et les plaines alluviales du nord de l'État.

Oregon State University décrit son aire naturelle le long de la côte pacifique, depuis l'Alaska jusqu'au nord de la Californie.

Il pousse fréquemment dans les lieux détrempés, près des ruisseaux, sur les marges des marais et dans les bois.

Dans la Sacramento Valley, ce n'est pas un pommier urbain sauvage courant.

Près des maisons, on rencontre beaucoup plus probablement Malus domestica cultivé ou issu de semis spontanés.

Dans certains habitats propices de la côte pacifique, Malus fusca forme des fourrés.

Mais la partie californienne de son aire naturelle reste relativement étroite.

Ce n'est pas une culture fruitière répandue dans tout l'État.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les nouvelles feuilles se déploient au début du printemps.

Les fleurs blanches ou rose pâle apparaissent généralement en avril et mai, plus tard dans les zones septentrionales fraîches.

Après la pollinisation, les petits fruits se développent pendant plusieurs mois.

Durant l'été, ils restent verts et fermes.

Vers la fin de l'été et en automne, ils prennent une couleur rougeâtre ou jaune et deviennent progressivement plus tendres.

Plants For A Future précise qu'après les premiers froids d'automne, leur acidité peut diminuer.

Sur les côtes très humides, les fruits se détériorent rapidement.

Même sur un même arbre, une récolte automnale ne doit donc pas être considérée comme disponible en permanence.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe de petites pommes entièrement mûres. Plants For A Future confirme directement la consommation crue des fruits de Malus fusca.

Ils sont petits, habituellement longs d'environ un à deux centimètres, et très acidulés.

On peut couper une pomme et manger sa pulpe fraîche après avoir retiré le cœur contenant les pépins.

Oregon State University confirme également leur comestibilité, tout en soulignant leur goût acide.

Ces fruits conviennent plutôt à une petite préparation fruitée froide qu'à un grand dessert sucré.

Pulpe écrasée à froid. On peut écraser des fruits bien mûrs, débarrassés de leurs pépins, et les mêler à des fruits moins acides.

Ce mélange ne demande pas de feu, mais fonce rapidement et se conserve mal sans réfrigération.

Attention aux pépins. Calflora mentionne explicitement leur toxicité.

Il ne faut ni mâcher les pépins ni broyer le cœur avec la chair.

Chez d'autres espèces de Malus, les graines peuvent également contenir des composés cyanogènes.

Les feuilles, l'écorce, les jeunes rameaux et les graines sont exclus de la liste des aliments crus.

On ne consomme pas de fruits provenant d'arbres pulvérisés ou ramassés dans une eau marécageuse contaminée.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le pommier domestique Malus domestica peut devenir spontané et produire de petites pommes, mais ses rameaux, ses feuilles et son origine diffèrent.

Les poiriers du genre Pyrus peuvent porter des fruits semblables à de petites pommes ; leurs fleurs et leur fructification présentent néanmoins des différences.

Certains aubépins californiens, Crataegus, possèdent aussi de petits fruits ressemblant à des pommes, mais ils présentent souvent de fortes épines et des feuilles plus profondément divisées.

Malus fusca est notamment lié aux milieux côtiers humides du nord, à ses petits fruits un peu allongés et à ses nombreuses coursonnes courtes.

Un fruit tombé ne suffit pas pour reconnaître son arbre avec certitude.

Il est préférable d'examiner les fleurs, les feuilles et un rameau entier.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5350
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Malus+fusca
- https://landscapeplants.oregonstate.edu/plants/malus-fusca

Malva multiflora — jeunes fruits tendres de la mauve de Crète

Malva multiflora

Après les pluies hivernales, sur les champs côtiers et près d'anciens potagers du centre de la Californie, une grande herbe annuelle buissonnante peut pousser avec de larges feuilles arrondies.



Malva multiflora, grande mauve aux feuilles rondes lobées, fleurs roses veinées et fruits verts aplatis divisés en segments
Robert Flogaus-Faust · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Au printemps, elle se couvre de délicates fleurs roses à cinq pétales.

Puis apparaissent de jeunes fruits ronds, divisés en petits segments comme une minuscule meule de fromage.

C'est la mauve de Crète, aujourd'hui appelée Malva multiflora.

Dans les sources plus anciennes, elle porte souvent les noms de Lavatera cretica ou Malva pseudolavatera.

Pour une alimentation sans feu, les petites parties expressément confirmées sont ses fruits encore tendres et immatures.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette mauve est une annuelle ou bisannuelle herbacée, pouvant parfois dépasser un mètre de hauteur.

Elle possède des tiges solides et ramifiées, couvertes de poils courts.

Les feuilles sont alternes, arrondies ou largement réniformes, portées par de longs pétioles.

Elles comportent habituellement cinq à sept lobes peu profonds et des dents arrondies.

Sur la face inférieure, on distingue bien les nervures rayonnant depuis la base du limbe.

Les fleurs sont groupées à l'aisselle des feuilles.

Elles portent cinq pétales rose lilas largement étalés, souvent parcourus de nervures plus sombres.

Sous les principaux sépales se trouvent de petites bractées supplémentaires, caractéristiques de plusieurs Malvacées.

Après la floraison apparaît un fruit rond et aplati, formé de segments séparés.

Il ressemble à une petite meule de fromage.

Ses parties encore immatures sont vertes et souples ; à maturité, elles sèchent et durcissent.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Malva multiflora parmi les espèces non indigènes et recense plusieurs centaines d'observations sur la côte et dans les comtés centraux de Californie.

On la rencontre sur les terrains ouverts perturbés, dans les anciens jardins, le long des chemins de terre et sur les pentes herbeuses à proximité des habitations, surtout après les pluies hivernales.

Une particularité taxonomique mérite attention : dans les listes régionales, Malva pseudolavatera, Lavatera cretica et Malva multiflora désignent souvent la même espèce.

Dans le catalogue B1ALIVE, cette plante n'est donc comptée qu'une fois, sous son nom scientifique accepté.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les jeunes feuilles apparaissent en hiver après les pluies.

Chez les petites plantes, les fleurs peuvent s'ouvrir dès le début du printemps.

Sur le littoral plus frais, la floraison se poursuit souvent plus longtemps.

Les fruits tendres se forment peu après le flétrissement de chaque fleur, généralement au printemps et au début de l'été.

Tant que leurs segments sont verts et se détachent facilement sous l'ongle, ils restent souples.

Ils foncent ensuite, sèchent et deviennent rigides.

La période propice à cette consommation sans feu est donc très brève : entre la floraison et le durcissement des graines.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Uniquement les jeunes fruits encore tendres. Une étude scientifique sur les usages ethnobotaniques de Lavatera cretica en Espagne décrit directement la consommation crue des fruits immatures, comme petite collation saisonnière.

On peut les séparer du calice et les manger frais si tous les segments sont encore tendres et propres.

Leur saveur est douce et légèrement végétale.

Chez cette même espèce, les jeunes feuilles et les pousses étaient, dans les témoignages examinés, cuites à l'étouffée avec d'autres ingrédients et non consommées crues.

Il ne faut donc pas les ajouter à une alimentation sans feu en extrapolant les usages de mauves apparentées.

Les graines mûres et dures, les racines et les vieilles tiges n'en font pas partie non plus.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Malva parviflora est souvent plus basse et produit des fleurs plus petites.

Malva nicaeensis lui ressemble aussi, mais diffère par la structure des fruits, des feuilles et de leur pilosité.

La mauve des bois, Malva sylvestris, porte habituellement des fleurs rose vif plus grandes, parcourues de nervures marquées.

Des feuilles rondes ne suffisent pas à identifier une mauve : il faut examiner la fleur, l'épicalice supplémentaire et le jeune fruit.

Il est particulièrement important de ne pas considérer les anciens synonymes botaniques comme des espèces distinctes.

Les plantes des pelouses traitées et des accotements ne doivent pas être récoltées pour être mangées fraîches.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=14660
- https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4329632/
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=11818

Malva neglecta — jeunes feuilles et fruits verts en meules de fromage

Malva neglecta

Après les pluies fraîches, une petite herbe aux feuilles arrondies, légèrement plissées, apparaît dans les jardins de Californie.



Malva neglecta, mauve rampante aux feuilles rondes et lobées, petites fleurs pâles et fruits verts en disques segmentés
Mirishkorlik · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Elle rampe entre les chemins et au bord des pelouses.

Au printemps, elle ouvre de petites fleurs pâles, puis forme des fruits plats rappelant de minuscules meules de fromage.

C'est Malva neglecta, l'une des deux mauves adventices les plus communes de Californie.



Malva neglecta, mauve rampante aux feuilles rondes et lobées, petites fleurs pâles et fruits verts en disques segmentés
Sten Porse · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Ses feuilles tendres sont utilisées comme verdure crue.

Pour la reconnaître avec certitude, il faut aussi observer ses fleurs et ses fruits mûrs.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette mauve peut être annuelle, bisannuelle ou vivace de courte durée.

Ses tiges s'étalent fréquemment au sol sur plusieurs dizaines de centimètres.

Avec assez d'humidité, leurs extrémités se redressent un peu.

Une racine pivotante bien marquée part de la base.

Les feuilles sont alternes, portées par de longs pétioles.

Elles sont rondes ou réniformes, avec cinq à sept lobes arrondis peu profonds.

Le bord est légèrement ondulé ou finement denté.

Le limbe est souple, parfois couvert de poils.

De petites fleurs blanchâtres, rose pâle ou lilas clair apparaissent à l'aisselle des feuilles.

Chaque fleur possède cinq pétales légèrement échancrés à leur extrémité.

Leur taille peut être à peine supérieure à celle d'un ongle.

À leur place se développe un fruit composé de nombreux petits segments arrondis.

Il est d'abord vert et souple, puis sèche.

À maturité, les segments sont généralement lisses.

C'est un caractère important pour distinguer Malva neglecta de Malva parviflora, très semblable.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

UC IPM classe Malva neglecta et Malva parviflora parmi les mauves adventices les plus répandues de Californie.

La première affectionne les plates-bandes, les bords de sentiers, les pelouses, les parcs et les terres perturbées ou irriguées.

Dans la vallée de Sacramento, ses rosettes apparaissent après la pluie et dans les lieux où la terre ne se dessèche pas totalement en été.

Mais la présence de cette herbe près des maisons ne garantit pas sa sécurité alimentaire.

Les pelouses et les plantations ornementales reçoivent souvent des herbicides.

Sur une terre chaude et humide, la plante peut couvrir une petite surface entière.

Sur un versant complètement sec et exposé au soleil en été, ses feuilles durcissent ou disparaissent rapidement.

C'est une espèce introduite, dont la diffusion est liée notamment aux activités humaines.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Automne et hiver. Après le retour des pluies, de nouveaux plants germent et produisent des feuilles tendres.

Dans le climat doux, certains individus plus âgés restent également verts pendant l'hiver.

De février à mai. Les jeunes plantes portent beaucoup de feuilles, puis de petites fleurs pâles s'ouvrent.

Les fruits verts se forment juste après la floraison.

Cette succession peut durer davantage dans les jardins frais.

De mai à septembre. Sur les terrains arrosés, de nouvelles fleurs et des fruits verts restent possibles.

Sur les sols secs, les fruits mûrs deviennent durs.

La saison des feuilles véritablement tendres se termine avant la disparition complète de la plante.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles tendres. Elles se mangent crues et peuvent être déchirées en petits morceaux pour une salade froide.

En bouche, les feuilles de mauve deviennent légèrement mucilagineuses, sans saveur piquante prononcée.

Lors d'une première dégustation, on choisit une petite quantité de feuilles propres provenant d'une plante identifiée avec précision.

Les feuilles plus âgées deviennent grossières et moins agréables.

Petits fruits verts souples. Tant que les « meules » ne sont pas desséchées, les jeunes fruits et leurs graines immatures peuvent être mangés crus.

Plants For A Future confirme expressément l'emploi cru des graines immatures de Malva neglecta, ainsi que des jeunes feuilles et pousses.

Le goût de ces fruits tendres diffère de celui des éléments mûrs et desséchés.

Il ne faut pas en déduire que des graines sèches mûres conviennent automatiquement à une consommation en grandes quantités.

Les fleurs sont utiles pour identifier l'espèce, mais elles ne sont pas retenues comme partie alimentaire dans cette fiche.

Les grandes récoltes sur une terre excessivement fertilisée ou contaminée ne conviennent pas à une alimentation crue.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Malva parviflora lui ressemble tant qu'une seule rosette ne permet pas toujours de les distinguer.

UC IPM donne des différences précises.

Chez Malva neglecta, les pétales sont plus longs et les segments du fruit mûr restent lisses.

Chez Malva parviflora, les pétales sont plus courts et les segments du fruit se rident à maturité.

D'autres plantes à feuilles arrondies n'ont pas nécessairement les cinq pétales et le petit fruit en « meule de fromage » caractéristique.

Il ne faut jamais identifier une verdure uniquement à une feuille ronde.

Si elle pousse sur une pelouse traitée, au bord d'une route très fréquentée ou dans les déjections animales, elle ne doit pas être consommée, même si l'espèce est bien déterminée.

Le lavage ne retire pas les polluants chimiques déjà accumulés dans les tissus.

SOURCES

University of California IPM, Mallows — différences entre Malva neglecta et M. parviflora : https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/mallows/ Utah State University Extension, Common Mallow — botanique et cycle de vie : https://extension.usu.edu/planthealth/ipm/ornamental-pest-guide/weeds/w_common-mallow North Carolina State University Extension, Malva neglecta — feuilles comestibles et limites pour les graines mûres : https://plants.ces.ncsu.edu/plants/malva-neglecta/common-name/cheese-plant/ Plants For A Future, Malva neglecta — jeunes pousses et feuilles crues, graines immatures crues : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Malva+neglecta

Malva nicaeensis — feuilles tendres et graines immatures de mauve

Malva nicaeensis

Sur une friche printanière ou près d'un ancien champ, on rencontre parfois une petite mauve aux feuilles rondes et lobées et aux fleurs rose clair.



Malva nicaeensis, mauve herbacée aux feuilles rondes à cinq ou sept lobes, fleurs rose pâle et petits fruits plats en segments

Ariel Palmon · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Après la floraison, de petits fruits circulaires et plats apparaissent, divisés en quartiers comme de minuscules meules de fromage.

La mauve de Nice a été introduite depuis la Méditerranée, mais pousse aussi hors des cultures en Californie.

Ses jeunes feuilles et ses graines encore souples peuvent être mangées crues.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette mauve annuelle ou de courte durée atteint habituellement vingt à soixante centimètres.

Ses pousses vertes sont ramifiées et souvent légèrement pubescentes.

Les feuilles sont alternes, portées par de longs pétioles, arrondies ou réniformes.

Elles comportent cinq à sept lobes peu profonds et des dents arrondies sur le bord.

Les nervures partent de la base du limbe en rayons bien visibles.

Les fleurs apparaissent à l'aisselle des feuilles, isolément ou en petits groupes.

Elles portent cinq pétales blanc rosé et une colonne d'étamines caractéristique au centre.

Les pétales présentent parfois de discrètes nervures plus foncées.

Les fruits sont ronds et aplatis, composés d'une série de petites unités ressemblant à des noix.

Ces segments durcissent progressivement à maturité.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Malva nicaeensis parmi les plantes non indigènes et recense plusieurs centaines d'observations dans l'État.

On la trouve sur les terrains ouverts perturbés de la côte et du sud de la Californie, dans les anciens champs, les friches, au bord des chemins de terre et près des villages.

Sa présence est possible dans la Sacramento Valley.

Toutefois, d'autres mauves y sont beaucoup plus abondantes, particulièrement Malva parviflora.

La ressemblance entre ces espèces empêche de nommer une mauve avec certitude à partir d'une seule feuille arrondie.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Sous le climat méditerranéen doux, les nouvelles feuilles apparaissent après les premières pluies d'automne et d'hiver.

Les feuilles les plus tendres sont disponibles pendant l'hiver et le printemps, tant que la plante pousse activement.

La floraison commence au printemps et peut se prolonger au début de l'été, parfois plus tard si l'humidité reste suffisante.

De petits fruits ronds et mous se forment rapidement après la fanaison des fleurs.

Leurs segments durcissent peu à peu.

Pour manger les graines crues, il faut donc choisir uniquement des parties encore tendres, avant leur durcissement.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme directement leur consommation crue chez Malva nicaeensis.

Leur goût est doux et leur texture légèrement mucilagineuse, comme chez plusieurs autres mauves comestibles.

Elles peuvent accompagner une salade froide.

On préfère les plus jeunes feuilles, encore souples et non coriaces.

Graines immatures. Le même ouvrage propre à l'espèce confirme séparément leur consommation crue.

Elles sont petites, molles et possèdent une légère saveur de noisette.

On les retire des petits fruits dont les segments ne se sont pas encore durcis, sans avaler les enveloppes sèches et grossières des fruits mûrs.

Les racines, les vieilles tiges et les fruits déjà rigides ne figurent pas dans les aliments crus confirmés.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Malva parviflora et Malva neglecta ont une apparence très proche.

University of California IPM recommande de comparer la longueur des pétales et la forme des segments mûrs du fruit.

Chez la mauve de Nice, il faut également considérer l'ensemble formé par les fleurs, les fruits et la pilosité des feuilles.

La grande mauve des bois Malva sylvestris porte généralement des fleurs rose vif bien plus grandes, marquées de nervures évidentes.

La petite taille d'un arbuste ne permet pas de déterminer l'espèce.

Sur les sols fortement fertilisés, les mauves peuvent accumuler des nitrates.

Pour une consommation crue, on choisit uniquement un terrain propre et non traité.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5353
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Malva+nicaeensis
- https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/mallows/

Malva parviflora — feuilles tendres et petits fruits verts en rondelles

Malva parviflora

Après les pluies, des feuilles vertes et arrondies, semblables à de petites mains aux lobes peu profonds, apparaissent sur les terrains ouverts de Californie.



Malva parviflora, plante à feuilles rondes peu lobées, petites fleurs blanchâtres et fruits verts aplatis en meules segmentées

Especies-mendoza-23 · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Plus tard, de discrètes fleurs blanchâtres s'ouvrent à leur aisselle.

Chaque fleur laisse ensuite un fruit rond divisé en segments, comme une minuscule meule de fromage.

C'est Malva parviflora, la mauve à petites fleurs, une herbe très répandue dans l'État.



Malva parviflora, plante à feuilles rondes peu lobées, petites fleurs blanchâtres et fruits verts aplatis en meules segmentées

Forest and Kim Starr · CC BY 3.0 us · Wikimedia Commons

Ses jeunes feuilles et ses fruits encore immatures peuvent se manger crus.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette mauve pousse comme une annuelle, parfois plus d'une saison.

Depuis sa base, plusieurs tiges ramifiées s'élèvent, généralement de vingt à quatre-vingts centimètres de hauteur.

La jeune tige est souple ; elle durcit beaucoup en vieillissant.

Les feuilles sont alternes, portées une à une le long des tiges par de longs pétioles.

Elles sont presque rondes, avec une base cordiforme et cinq à sept lobes peu profonds.

Leur bord est ondulé, muni de petites dents arrondies.

Le limbe est parfois légèrement velu.

Les jeunes feuilles sont tendres et d'un vert vif.

Chez les plantules, les premières feuilles visibles sont des cotylédons en forme de cœur.

Les vraies feuilles arrondies apparaissent ensuite.

Les fleurs se développent en petits groupes près de la base des pétioles foliaires.

Elles sont blanches ou à peine rosées, généralement larges d'environ un centimètre, avec cinq pétales.

Elles paraissent bien plus modestes que celles de nombreuses mauves ornementales.

Après la floraison apparaît un « disque » vert reconnaissable, composé de secteurs en forme de coin étroitement serrés.

Chaque secteur renferme une graine.

Le fruit immature est vert et souple ; plus tard, il sèche et se sépare en unités distinctes.

C'est cette silhouette qui a donné à la plante le nom anglais de cheeseweed.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Malva parviflora est originaire de l'Ancien Monde.

Elle pousse aujourd'hui presque partout en Californie, sauf dans certaines des zones les plus arides et les plus rigoureuses du Grand Bassin.

Elle est particulièrement commune dans la Vallée centrale et autour de Sacramento, dans les jardins, les vignobles, les champs, le long des routes et sur les terrains abandonnés.

Elle profite de l'humidité apportée par les pluies hivernales.

Sur une terre meuble et fertile, des individus peuvent devenir très grands.

Près des clôtures et des chemins, ils forment parfois des groupes serrés.

Les forêts profondes et fermées ne sont cependant pas leur habitat principal : cette herbe préfère les lieux ouverts ou légèrement ombragés.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans la vallée de Sacramento, la jeune verdure apparaît souvent en automne, après les premières pluies.

Dans les basses terres, les feuilles tendres restent disponibles en hiver et au printemps, approximativement de novembre à avril.

Avec un apport d'eau régulier, la croissance peut se prolonger beaucoup plus longtemps.

La floraison peut commencer à la fin de l'hiver et au printemps, puis continuer jusqu'en automne.

UC IPM indique que, dans des conditions favorables, des fleurs sont visibles presque toute l'année.

Les fruits verts se forment peu après les fleurs.

On peut donc rencontrer au même endroit des fleurs qui s'ouvrent et des « meules » déjà constituées.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Tant qu'elles sont souples, elles se mangent crues comme verdure de salade.

Elles sont tendres et deviennent légèrement mucilagineuses lorsqu'on les mâche.

La base botanique Plants For A Future confirme expressément la consommation crue des feuilles de Malva parviflora.

Fruits immatures. Les petites « meules de fromage » vertes et souples peuvent également être mangées crues, lorsque chaque segment reste juteux et non sec ou dur.

En mûrissant, elles deviennent de plus en plus sèches et fermes.

Ce mode de consommation est documenté pour les fruits verts des mauves dans les sources alimentaires, ainsi que pour les graines immatures dans la fiche Plants For A Future.

Les graines entièrement mûres, les fleurs et les vieilles tiges rigides ne doivent pas être ajoutées automatiquement à cette liste.

Leur aspect est utile pour reconnaître l'espèce, mais seuls les organes dont la consommation crue est attestée ont été retenus.

Comme pour d'autres herbes comestibles à feuilles, la composition des tissus peut dépendre du sol.

Les plantes provenant de champs intensément fertilisés, des accotements ou de terrains traités ne conviennent pas à la cueillette crue.

Il faut aussi identifier précisément la mauve.

Malva parviflora et Malva neglecta sont très semblables avant que leurs fruits se développent.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

La mauve voisine Malva neglecta possède également des feuilles arrondies et de petits fruits.

Cependant, ses fleurs sont souvent sensiblement plus grandes et leurs pétales dépassent davantage le calice.

Chez Malva parviflora, les pétales sont habituellement à peu près aussi longs que les sépales.

La surface des segments du fruit mûr est aussi caractéristiquement ridée.

Sur une jeune plante, ces différences sont plus difficiles à reconnaître.

Il faut donc examiner les fleurs et les fruits, pas seulement la forme arrondie des feuilles.

UC IPM indique une différence précise entre les deux mauves communes de Californie : chez Malva parviflora, les pétales sont plus courts et les segments des fruits mûrs sont ridés ; chez Malva neglecta, les pétales sont plus longs et ces segments restent lisses.

Ce caractère est particulièrement utile à la fin du printemps et en été, lorsque les fleurs et les « meules » sont présentes simultanément sur la même plante.

SOURCES

- UC IPM, Little Mallow (Cheeseweed) : https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/little-mallow-cheeseweed/
- UC IPM, Mallows, comparaison des espèces proches : https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/mallows/
- Plants For A Future, Malva parviflora, feuilles et graines immatures crues : https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Malva+parviflora
- UC Irvine Natural History, Malva parviflora, forme des fruits : https://nathistoc.bio.uci.edu/plants/Malvaceae/Malva%20parviflora.htm

Malva sylvestris — feuilles, fleurs mauves et jeunes fruits tendres

Malva sylvestris

Sur un terrain abandonné de Californie, une grande herbe buissonnante peut porter de larges feuilles arrondies et des fleurs rose mauve parcourues de lignes longitudinales plus sombres.



Malva sylvestris, grande mauve à feuilles arrondies lobées, fleurs rose mauve striées de violet et jeunes fruits verts en disques

Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Plus tard, chaque fleur laisse un petit disque vert et plat, évoquant une minuscule meule de fromage.

C'est Malva sylvestris, la mauve des bois, une espèce européenne qui s'échappe parfois des plantations ornementales ou alimentaires.

Ses jeunes feuilles, ses fleurs et ses fruits encore tout jeunes, aux graines immatures, se mangent crus.



Malva sylvestris, grande mauve à feuilles arrondies lobées, fleurs rose mauve striées de violet et jeunes fruits verts en disques

Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Mais une plante ayant poussé sur un terrain trop enrichi en engrais azotés peut accumuler une quantité indésirable de nitrates dans ses feuilles.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Selon le climat, la mauve des bois est annuelle, bisannuelle ou vivace de courte durée.

Ses tiges dressées ou ascendantes, ramifiées et couvertes de poils fins, mesurent fréquemment d'un demi-mètre à un mètre.

Les feuilles sont alternes, portées par de longs pétioles.

Leur contour est globalement rond et leur limbe divisé en cinq à sept lobes peu profonds, aux bords dentés et arrondis.

Les nervures rayonnent en éventail depuis le point de jonction du pétiole avec le limbe.

Dans la partie supérieure des tiges se développent de grandes fleurs à cinq pétales, du rose lilas au pourpre, traversés de nervures sombres contrastantes.

Au centre, une colonne caractéristique est formée par les filets des étamines soudés.

Après la floraison se forme un fruit aplati composé de plusieurs segments arrondis, disposés autour d'un axe comme une petite roue.

Au stade initial, le fruit est vert, juteux et tendre.

En mûrissant, il se dessèche et se divise en éléments durs contenant les graines.

L'individu adulte est généralement bien plus haut et plus vivement coloré que la petite Malva neglecta.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Malva sylvestris est originaire d'Europe.

En Californie, elle apparaît surtout près des habitations, d'anciennes plantations et sur des terrains perturbés.

Ce n'est pas un arbuste indigène typique du chaparral ni une espèce abondante des forêts de la Sierra Nevada.

À la différence de Malva parviflora et Malva neglecta, très répandues, elle se présente souvent comme une plante de jardin échappée des cultures.

Sur une terre irriguée de la Sacramento Valley, elle peut rester verte pendant longtemps.

Sur un terrain sec et brûlant, ses feuilles estivales deviennent rapidement grossières.

Les indications alimentaires concernent cette espèce botanique précisément, et non toutes les grandes mauves ornementales.

Sous les arbres bordant les routes, le sol peut être contaminé ou traité aux herbicides.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après une saison fraîche et humide, de nouvelles feuilles arrondies apparaissent.

Par temps doux, les tiges commencent ensuite à pousser rapidement.

Les jeunes feuilles sont particulièrement tendres au printemps.

Les grandes fleurs s'ouvrent généralement au printemps et en été ; sur un terrain arrosé, la floraison peut se poursuivre jusqu'à l'automne.

Quelques semaines après la pollinisation se forment les petits fruits plats et verts.

Leur période de consommation crue est brève, car leurs segments deviennent durs dès qu'ils mûrissent.

Pendant une sécheresse estivale, les feuilles peuvent jaunir et tomber, tandis que les sujets irrigués continuent à produire de jeunes pousses.

La présence de feuilles sur l'arbuste dure donc plus longtemps que le stade où elles sont réellement tendres et agréables à manger.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme expressément leur consommation crue chez Malva sylvestris.

Leur saveur est douce et agréable, et leur texture légèrement mucilagineuse, comme chez d'autres mauves.

On peut les hacher finement et les ajouter à un mélange frais de verdure.

Il est essentiel d'éviter les feuilles provenant de parcelles recevant trop d'engrais azotés : Plants For A Future avertit qu'elles peuvent alors accumuler beaucoup de nitrates.

Fleurs. Les pétales mauves frais et les parties tendres des fleurs sont également cités directement comme aliments crus.

Leur goût est agréable ; la quantité récoltable reste faible.

Ce sont leurs propriétés alimentaires qui importent ici, et non une utilisation décorative.

Très jeunes « disques » verts. Plants For A Future confirme la consommation crue des parties contenant les graines encore immatures : ce sont les petits fruits verts tant qu'ils sont souples et ont une légère saveur de noisette.

Les graines complètement mûres et sèches, les racines et les vieilles tiges rigides ne font pas partie de cette liste.

Le guide propre à l'espèce conseille aussi aux personnes présentant certaines affections de la vésicule biliaire d'éviter cette plante.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Malva parviflora possède généralement de petites fleurs rose pâle, malgré la ressemblance de ses feuilles et de ses fruits en forme de « fromage ».

Malva neglecta est souvent plus basse, avec des tiges rampantes et de petites fleurs rosées.

Certains hibiscus ornementaux et certaines lavatères ont des pétales semblables, mais leur port et leur fructification diffèrent.

Pour une identification sûre, on examine ensemble les grandes fleurs mauves à nervures foncées, les feuilles à nervation palmée et les fruits verts divisés en segments.

Il ne faut pas goûter le fruit d'une plante inconnue simplement parce qu'il ressemble à une petite roue.

Les plantes des plates-bandes traitées ne conviennent pas à une alimentation crue.

SOURCES

- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Malva+sylvestris
- https://www.calflora.org/species/sci-M.html
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Malva_sylvestris

Malva verticillata — grandes feuilles douces et graines encore tendres

Malva verticillata

Sur un sol meuble et humide près d'une ancienne plate-bande, on peut parfois découvrir une grande mauve aux larges feuilles arrondies et tendres.



Malva verticillata, grande herbe à très larges feuilles rondes lobées, fleurs blanc rosé et fruits circulaires en segments
Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Plus tard, de petites fleurs rose pâle s'ouvrent au milieu du feuillage.

Elles sont suivies de fruits circulaires et aplatis, divisés en secteurs comme de minuscules meules de fromage.

C'est Malva verticillata, la mauve verticillée, une plante potagère à feuilles originaire d'Asie orientale.



Malva verticillata, grande herbe à très larges feuilles rondes lobées, fleurs blanc rosé et fruits circulaires en segments
Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Elle est très rarement observée en Californie hors des cultures.

Ses jeunes feuilles souples et ses graines encore vertes et immatures peuvent être mangées crues.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette mauve annuelle, parfois bisannuelle, mesure habituellement cinquante à cent cinquante centimètres.

Ses tiges sont droites, ramifiées et couvertes d'une courte pubescence.

Les feuilles sont alternes, portées par de longs pétioles.

Avec suffisamment d'humidité, elles deviennent très grandes, souvent larges de dix à quinze centimètres.

Le limbe est rond à réniforme, avec cinq à sept lobes peu profonds et des dents arrondies sur les bords.

Ses nervures rayonnent en éventail depuis la base.

Les fleurs sont relativement petites, blanc rosé à légèrement lilas.

Elles possèdent cinq pétales et une colonne d'étamines caractéristique au centre.

On les trouve en petits groupes à l'aisselle des feuilles.

Le fruit est rond et aplati, divisé en de nombreux segments qui deviennent secs et durs à pleine maturité.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Malva verticillata parmi les espèces non indigènes, avec environ quatorze observations enregistrées dans tout l'État.

Les rencontres possibles se situent presque toujours dans des jardins, des zones agricoles, d'anciennes plates-bandes ou des lieux où des graines ont été apportées accidentellement.

Ce n'est pas la mauve ordinaire de toutes les friches de la Sacramento Valley.

Malva parviflora et Malva neglecta y sont beaucoup plus communes.

La mauve verticillée apprécie particulièrement les sols fertiles et humides.

Des plants issus de semis spontanés peuvent donc apparaître près d'un compost.

Mais une terre fortement enrichie en engrais azotés ou traitée chimiquement rend les feuilles impropres à une récolte crue.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Avec une humidité suffisante, les premières feuilles apparaissent après le réchauffement printanier, parfois dès l'hiver doux.

Les grands limbes jeunes sont les plus tendres avant l'allongement des tiges florales.

Les fleurs se développent pendant l'été.

Les petits fruits verts apparaissent peu après leur fanaison.

Tant que les segments des fruits sont souples, les graines immatures possèdent une texture délicate et une agréable note de noisette.

À la fin de la saison, les fruits foncent et durcissent.

Par temps très chaud et sec, les feuilles deviennent plus grossières et la production de pousses neuves diminue.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme expressément leur consommation crue.

Leur goût est doux, leur texture légèrement mucilagineuse.

On peut les hacher finement et les manger dans une salade froide.

Graines vertes immatures. Le même guide propre à l'espèce mentionne leur consommation crue avant que les fruits durcissent.

On peut séparer un jeune fruit en petits segments encore souples et en utiliser une petite quantité.

Les feuilles de mauve peuvent accumuler des niveaux élevés de nitrates sur les sols très fertilisés avec de l'azote.

Il est donc particulièrement important de ne pas cueillir près des amas de compost, des déjections animales et des champs traités.

Les racines, les graines sèches et mûres ainsi que les tiges grossières ne sont pas recommandées.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Malva parviflora est généralement plus petite, avec des fleurs plus modestes et des segments de fruits dont la surface diffère.

Malva sylvestris possède souvent des fleurs rose vif beaucoup plus grandes.

Malva multiflora peut également devenir haute et porter des fruits ronds semblables, mais ses feuilles et la structure de son calice sont différentes.

Une grande feuille arrondie ne suffit donc pas à identifier la mauve verticillée.

Il faut comparer les fleurs, la pubescence et les fruits arrivés à maturité.

Une mauve cultivée à feuilles frisées peut constituer une variété de cette même espèce et non une plante botanique distincte.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8650
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Malva_verticillata

Mammillaria dioica — fruits écarlates mûrs parmi les épines crochues

Mammillaria dioica

Sur les versants pierreux du sud de la Californie pousse parfois un petit cactus qui dépasse à peine de la terre.



Mammillaria dioica, petit cactus cylindrique couvert d'épines blanchâtres et crochues, fleurs crème et fruits rouges allongés

Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

Sa surface est couverte d'épines blanchâtres, entre lesquelles se remarquent des aiguillons plus longs et sombres, parfois recourbés en crochets.

Quand ses fruits mûrissent, des baies allongées d'un rouge vif émergent de la partie supérieure de la tige.

Chez les Kumeyaay, qui vivaient dans le sud de la Californie et en Basse-Californie, ces fruits étaient connus comme nourriture consommée crue.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Dans la classification botanique de Kew, ce cactus porte aussi le nom de Cochemiea dioica.

C'est un petit végétal succulent, généralement isolé ou formant quelques tiges, haut d'environ cinq à vingt-cinq centimètres.

Sa tige ne se divise pas en raquettes plates comme celle des opuntias.

Elle est cylindrique, couverte de nombreux tubercules.

Au sommet de chaque tubercule se trouvent des bouquets d'épines blanchâtres, droites, et une ou plusieurs épines centrales qui peuvent être recourbées comme des crochets.

Les fleurs naissent près du sommet.

Elles sont jaune pâle, crème ou blanchâtres et possèdent de nombreux pétales étroits.

Le fruit est allongé, lisse, rouge écarlate, semblable à une petite baie plutôt qu'au fruit arrondi d'une opuntia.

À l'intérieur se trouvent de petites graines sombres.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora répertorie Mammillaria dioica comme cactus indigène du sud de la Californie.

Ses milieux naturels comprennent les broussailles côtières à sauges, le chaparral pierreux, certains versants secs et des régions désertiques des comtés de San Diego et d'Imperial.

On rencontre des individus dans l'Anza-Borrego et dans d'autres espaces naturels protégés.

Leur présence ne signifie toutefois pas que leur récolte y soit autorisée.

Dans la plaine de Sacramento, l'espèce ne pousse pas naturellement.

Les petits cactus se cachent souvent sous des arbustes bas qui les protègent du soleil brûlant.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans le sud de la Californie, la floraison se déroule principalement au printemps et au début de l'été, parfois après les pluies.

Les fruits rouges se développent plus tard, durant la saison chaude.

En période de sécheresse, la fructification peut être absente.

Il ne faut donc pas se fier seulement à un mois du calendrier.

Le fruit mûr est d'un rouge intense et plus souple que le fruit immature.

Sur des tiges différentes, on peut observer simultanément des boutons floraux et des fruits.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits rouges mûrs. Un ouvrage ethnobotanique publié par le San Diego Archaeological Center, s'appuyant sur les recherches consacrées aux Kumeyaay, mentionne l'utilisation alimentaire des fruits de Mammillaria dioica.

Des documents botaniques les décrivent expressément comme des fruits mangés crus.

Après avoir déterminé le cactus avec certitude, on ne prélève qu'un fruit rouge, souple et complètement mûr, en évitant les épines de la tige.

On peut manger le fruit frais.

Son goût est parfois comparé à un mélange de fraise et de kiwi.

La tige, les épines et les fruits immatures ne constituent pas des aliments sans feu confirmés.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Mammillaria tetrancistra et d'autres petits cactus peuvent porter des épines crochues semblables.

Les opuntias possèdent des segments aplatis bien visibles.

Chez certains Echinocereus, les fleurs sont plus grandes et la tige présente des côtes marquées.

Une petite tige tuberculée ne suffit donc pas à déterminer l'espèce.

Il faut considérer la forme des épines centrales, les fleurs pâles, le fruit rouge allongé et la localisation géographique exacte.

Les cactus poussent lentement.

Il est inacceptable de déterrer une plante pour recueillir quelques fruits.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5357
- https://sandiegoarchaeology.org/baja-and-california/etnobiologia/
- https://www.desertmuseum.org/books/nhsd_cactus_.php

Matricaria discoidea — petits capitules parfumés à l'ananas

Matricaria discoidea

Le long des sentiers piétinés, dans les friches ouvertes et aux bordures des allées de jardin pousse parfois une petite herbe aux feuilles délicates, presque semblables à de la dentelle.



Matricaria discoidea, petite herbe aux feuilles très découpées et capitules verts coniques sans pétales blancs
Eike Wulfmeyer · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

Ses minuscules inflorescences vert jaunâtre ne ressemblent guère aux marguerites ordinaires : elles ne sont entourées d'aucun pétale blanc.

Si l'on froisse prudemment un capitule d'une plante déjà identifiée, une senteur fruitée rappelant l'ananas se dégage.

Chez cette espèce, les capitules floraux se mangent crus en petites quantités pour parfumer les aliments.



Matricaria discoidea, petite herbe aux feuilles très découpées et capitules verts coniques sans pétales blancs
Jacques Maréchal · CC BY-SA 2.0 fr · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

La matricaire odorante est une annuelle généralement haute de cinq à trente centimètres.

Une ou plusieurs tiges vertes et souples partent de la base.

Les feuilles sont alternes, profondément découpées deux ou trois fois en segments étroits, presque filiformes.

Au début de la croissance, elles forment une petite rosette.

Plus tard, elles se répartissent le long des pousses ramifiées.

Chaque pédoncule floral se termine par un capitule bombé, ovale ou conique, composé de petites fleurs tubulées jaune verdâtre.

Il n'y a pas de fleurs ligulées blanches à la périphérie.

Ces capitules ressemblent souvent à de petits dés à coudre verts.

L'ensemble des parties aériennes peut dégager une odeur fruitée et herbacée, particulièrement les inflorescences.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Matricaria discoidea comme une espèce indigène de Californie et recense plus de deux mille observations.

Elle pousse sur la côte, dans les vallées intérieures, près de Sacramento, dans les contreforts et dans les localités montagnardes.

Elle apprécie les terrains ouverts et perturbés : bords de sentiers, places au sol compacté, cours et pâturages.

Mais ce sont précisément des lieux souvent contaminés.

Il ne faut pas récolter sur les parkings, les aires fréquentées par les chiens ou les pelouses traitées aux herbicides.

Le terrain doit être propre et la cueillette autorisée.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans la vallée de Sacramento, les graines peuvent germer après les pluies hivernales.

Les jeunes plantes se développent pendant l'hiver et le printemps.

Les capitules floraux sont particulièrement visibles au printemps et au début de l'été.

Sur le littoral et dans les montagnes plus fraîches, la floraison peut se poursuivre jusqu'en août.

Sur un sol très chaud et sec, les pousses souples jaunissent rapidement.

Pour l'alimentation, on choisit uniquement des capitules frais et propres, avant qu'ils brunissent, s'effritent ou présentent des moisissures.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Capitules floraux frais. Plants For A Future confirme expressément que les capitules de Matricaria discoidea sont consommés crus.

Ils possèdent une odeur inhabituelle, douce et épicée, avec un goût légèrement herbacé.

Quelques capitules suffisent, entiers ou finement hachés, pour aromatiser un aliment froid.

Penn State Extension indique également que les feuilles sont comestibles.

Cependant, pour une alimentation crue sur le terrain, cette fiche recommande surtout les jeunes capitules frais, dont la consommation sans chauffage est spécifiquement décrite.

Les parties sèches, les racines et les graines ne sont pas considérées ici comme aliments crus indépendamment confirmés.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

La matricaire camomille, Matricaria chamomilla, possède durant la floraison des fleurs périphériques blanches bien visibles.

Celles-ci manquent chez la matricaire odorante.

La tanaisie et certaines armoises portent également de petits capitules jaunes, mais leurs feuilles et leurs inflorescences sont différentes, et leur consommation peut être dangereuse.

Il ne faut pas déterminer une plante uniquement à son odeur d'ananas.

On examine ensemble les feuilles très divisées, l'absence de fleurs blanches, la forme du capitule et le port bas de la plante.

En cas d'allergie aux Astéracées, on s'abstient de la consommer.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=11825
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Matricaria+matricarioides
- https://extension.psu.edu/pineappleweed

Medicago lupulina — petites feuilles trifoliées et fleurs jaunes du printemps

Medicago lupulina

Dans une prairie printanière, parmi les autres herbes, on remarque parfois de basses tiges rampantes portant de petites feuilles réunies par trois et de minuscules groupes de fleurs jaunes.



Medicago lupulina, tapis bas à feuilles trifoliées, petites grappes de fleurs jaunes et fruits incurvés devenant presque noirs
Atubeileh (Arabic Wikipedia uploader) · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

En été, une partie de ces fleurs donne de petites gousses sombres, presque noires.

C'est Medicago lupulina, la luzerne lupuline, également appelée luzerne noire ou black medic.

Ses jeunes feuilles et ses fleurs peuvent être consommées fraîches.



Medicago lupulina, tapis bas à feuilles trifoliées, petites grappes de fleurs jaunes et fruits incurvés devenant presque noirs
Robert Flogaus-Faust · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Mais leur goût est plus amer que celui d'une salade douce, et elles ne conviennent que comme petite addition.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette Fabacée est annuelle ou vivace de courte durée.

Ses pousses rampent ou s'élèvent légèrement au-dessus du sol, atteignant généralement dix à cinquante centimètres.

Chaque feuille est composée de trois petites folioles.

Celles-ci sont arrondies ou obovales, parfois marquées d'une très petite échancrure à l'extrémité et de dents fines près du sommet.

Leur surface présente souvent de petits poils souples.

Des stipules sont visibles à la base du pétiole.

Les fleurs sont réunies en petits groupes denses sur des pédoncules minces.

Chaque fleur jaune vif est minuscule et présente la forme papilionacée caractéristique des fleurs de pois.

Après la floraison se forment de courtes gousses faiblement courbées, contenant généralement une graine.

En mûrissant, elles deviennent brunes puis presque noires.

Ces petits fruits foncés, associés aux groupes de fleurs jaunes, sont particulièrement utiles pour reconnaître l'espèce.

Lorsque le sol reste assez humide, la luzerne forme une couverture végétale basse.

Avec la chaleur et la sécheresse, son feuillage peut vite disparaître.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

En Californie, Medicago lupulina est une espèce introduite des terrains herbeux ouverts et perturbés, des pelouses, des prairies et des bordures de pâturages.

Elle préfère les sols meubles ou modérément compactés, recevant une humidité saisonnière sans rester inondés en permanence.

Dans une prairie favorable, on la rencontre parfois en groupes, à côté des trèfles, d'autres luzernes et de petites Fabacées.

Ces habitats se trouvent surtout dans les clairières et sur les versants dégagés, plutôt que sous une forêt dense.

Les plantes abondantes des accotements et des pelouses traitées ne conviennent pas à une récolte alimentaire en raison des produits chimiques et des autres contaminants.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

De la fin de l'automne au printemps. Après les pluies se développent de nouvelles pousses portant des feuilles trifoliées tendres.

Dans les basses terres, leur croissance peut commencer en hiver ; dans les lieux froids, plutôt au printemps.

Du printemps au début de l'été. Les petites fleurs jaune vif apparaissent.

Quand la plante pousse activement et que le sol reste humide, les feuilles sont habituellement plus douces.

De l'été à l'automne. Une partie des plantes produit de petites gousses noires.

Sur un terrain sec, les feuilles durcissent et se dessèchent rapidement.

Les graines elles-mêmes ne font pas partie des aliments crus retenus.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme leur consommation crue en petites quantités.

Leur saveur rappelle une verdure douce de Fabacée, avec parfois une forte amertume ou une note piquante.

Il s'agit donc d'un complément frais plutôt que d'un légume à consommer comme aliment principal.

Petites fleurs jaunes. Elles se mangent également fraîches.

On détache de petits groupes tendres de leur pédoncule.

Leur goût peut être un peu plus doux que celui des feuilles.

La récolte est limitée à la période de floraison.

Graines exclues. Le genre Medicago soulève des précautions liées à la canavanine et à d'autres substances biologiquement actives.

Les données sur la consommation répétée et crue des graines de cette espèce sont insuffisantes.

Les gousses mûres et sombres ne sont donc pas proposées comme nourriture.

La luzerne lupuline constitue une ressource sauvage peu productive, aux petites parties alimentaires et à la saveur variable.

La présence de saponines et d'autres composés la rend inadaptée à de grandes portions quotidiennes.

Seuls le stade jeune et la propreté du terrain peuvent convenir à une petite récolte.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Medicago polymorpha possède également des feuilles trifoliées et des fleurs jaunes, mais ses fruits sont nettement enroulés en spirale et parfois couverts de petits crochets.

Chez Medicago lupulina, les gousses sont petites, réniformes ou légèrement courbées, devenant sombres, sans grandes spires épineuses.

Trifolium dubium, le petit trèfle jaune, est particulièrement semblable par ses minuscules fleurs jaunes.

Mais ses fruits et l'organisation de ses inflorescences diffèrent des gousses noires de Medicago.

Trifolium repens, le trèfle blanc, porte des fleurs blanches souvent plus grandes.

Trois folioles seules ne permettent jamais de déterminer l'espèce : il faut aussi voir les fleurs et, de préférence, les fruits mûrs.

SOURCES

- UC IPM — Black Medic: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/black-medic/
- Plants For A Future — Medicago lupulina: https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Medicago+lupulina
- Wisconsin Extension — Black Medic: https://hort.extension.wisc.edu/articles/black-medic-medicago-lupulina/
- University of Florida IFAS — Black Medic: https://ask.ifas.ufl.edu/publication/EP664

Medicago polymorpha — jeunes folioles et fleurs jaunes avant les fruits épineux

Medicago polymorpha

Après les pluies hivernales, dans les prairies et le long des chemins de la vallée de Sacramento, apparaît une herbe verte basse dont les feuilles sont composées de trois folioles.



Medicago polymorpha, petite Fabacée rampante à trois folioles dentées, fleurs jaunes et gousses en spirales garnies de crochets

John Tann · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Au printemps s'ouvrent entre elles de minuscules fleurs jaunes.

Elles sont suivies de fruits insolites, enroulés en spirale et garnis de crochets.

C'est Medicago polymorpha, la luzerne polymorphe, également appelée burclover.



Medicago polymorpha, petite Fabacée rampante à trois folioles dentées, fleurs jaunes et gousses en spirales garnies de crochets

Ixitixel (Christian Hummert) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Malgré son nom anglais California burclover, elle n'est pas indigène de Californie : elle vient de la région méditerranéenne.

Ses jeunes feuilles et ses fleurs fraîches peuvent se manger sans chauffage.

Les gousses mûres épineuses ne sont pas des aliments.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette annuelle est généralement basse et étalée.

Sur un sol meuble et humide, elle peut atteindre une cinquantaine de centimètres.

Ses tiges fines, vertes et ramifiées depuis la base peuvent ramper au sol.

Les feuilles sont alternes, chacune constituée de trois folioles arrondies ou obovales.

Leurs petites dents se trouvent principalement vers le bord supérieur.

La foliole centrale présente parfois une marque plus claire.

À la base du pétiole se trouvent des stipules, fréquemment munies de dents bien visibles.

Les très petites fleurs jaunes, de type papilionacé, apparaissent par groupes de quelques-unes à l'aisselle des feuilles.

Le caractère adulte le plus remarquable se manifeste après la floraison.

Les gousses se recourbent en une spirale serrée, semblable à un minuscule escargot vert, et portent de nombreux aiguillons fins, crochus.

En séchant, la spirale brunit et s'accroche aux chaussettes, à la laine et aux vêtements.

Ce n'est pas une longue gousse de pois lisse.

Une plante adulte desséchée laisse au sol un tapis grossier et épineux ; ses feuilles ont alors perdu leur tendreté.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora enregistre des milliers d'observations de Medicago polymorpha dans presque toute la Californie et précise qu'il s'agit d'une espèce non indigène.

Les signalements sont nombreux dans le comté de Sacramento, mais aussi dans ceux de Yolo, Placer, Butte et de nombreux comtés méridionaux.

Ses habitats habituels sont les pâturages, les accotements, les anciennes pelouses, les friches et les prairies perturbées.

Après un hiver humide, elle peut former de grands tapis verts bas, notamment au soleil.

Sur les zones pâturées, la consommation crue présente un risque de contamination par les déjections animales.

Sur les pelouses traitées, les herbicides représentent un autre danger.

La présence de cette plante ne donne aucun droit de la cueillir sur une propriété privée sans autorisation.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les premières pousses apparaissent après de bonnes pluies automnales.

Elles se développent en hiver et au début du printemps.

Dans la vallée de Sacramento, les folioles tendres sont particulièrement disponibles de décembre à mars, selon la météo.

La floraison commence souvent à la fin de l'hiver ou au printemps.

Les gousses vertes spiralées se forment peu après les fleurs jaunes, puis durcissent.

En mai et juin, sur les terrains ouverts et ensoleillés, la majorité des plantes peut déjà être sèche, avec des fruits crochus persistants.

Sur les côtes fraîches, leur développement peut durer davantage.

Pour les aliments crus, la meilleure période précède la formation massive des aiguillons rigides, quand les feuilles restent tendres et les fleurs commencent seulement à s'ouvrir.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme directement leur consommation crue.

Elles rappellent légèrement le trèfle, avec une saveur herbacée douce, parfois un peu amère.

On peut les prélever, les laver à l'eau potable et en ajouter une petite quantité à un mélange de verdure froid.

Les vieilles feuilles deviennent grossières : il ne faut pas récolter toute la plante.

Petites fleurs jaunes. Le même guide consacré à cette espèce confirme qu'elles sont consommées crues.

Elles ont un goût doux et ne constituent qu'une modeste addition saisonnière.

On évite les plantes poussant dans les pâturages contaminés par le fumier.

Graines et gousses exclues. Le guide propre à l'espèce décrit les graines comme aliments préparés après cuisson ; cela ne permet pas de les recommander crues.

Les gousses spiralées mûres portent des épines et des crochets pouvant blesser la bouche.

Il ne faut jamais les mâcher, même lorsque des feuilles vertes demeurent sur la plante.

Histoire alimentaire. Medicago polymorpha a servi traditionnellement de verdure printanière dans certaines régions méditerranéennes.

Elle s'est naturalisée en Californie, où elle est devenue une mauvaise herbe commune.

Cet usage alimentaire concerne précisément les jeunes parties aériennes.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Trifolium repens, le trèfle blanc, porte aussi trois folioles, mais ses fleurs sont réunies en capitules blancs arrondis et ses fruits ne s'enroulent pas en spirales épineuses.

Trifolium pratense, le trèfle violet, est plus haut, avec des capitules rose pourpré.

D'autres Medicago ont des fleurs jaunes et des fruits spiralés, mais la forme des crochets, le nombre de tours et les dimensions des folioles diffèrent.

À partir d'une seule feuille trifoliée, la détermination précise est difficile.

Il vaut mieux attendre l'apparition de fleurs et d'au moins quelques fruits en spirale sur les plantes du même peuplement.

On ne cueille pas une verdure au seul motif qu'elle porte « trois folioles ».

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5385
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=5385
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Medicago+polymorpha

Medicago sativa — jeunes feuilles et sommités tendres de la luzerne cultivée

Medicago sativa

Au bord des anciens champs, dans les prairies et près des fossés, on rencontre parfois des touffes vertes portant des feuilles trifoliées et de petites fleurs mauves.



Medicago sativa, luzerne dressée à feuilles de trois folioles étroites, grappes de fleurs mauves et gousses spiralées
Sten Porse · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

C'est Medicago sativa, la luzerne cultivée, l'une des plantes fourragères vivaces les plus connues de Californie.

Elle peut s'échapper des cultures et persister dans les milieux ouverts.

Ses jeunes folioles se mangent fraîches, mais seulement en petites quantités : leur valeur nutritive n'efface ni la présence de substances naturelles biologiquement actives ni les risques de contamination agricole.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette vivace possède une puissante racine profonde, à partir de laquelle repoussent chaque année plusieurs tiges droites ou ascendantes, généralement hautes de trente à quatre-vingt-dix centimètres.

Les feuilles sont alternes.

Chacune se compose de trois folioles ovales et étroites, fréquemment munies de petites dents près de leur extrémité.

De fines stipules se trouvent à la base du pétiole.

Les fleurs papilionacées, lilas, violettes ou parfois bleues, sont réunies en courtes grappes sur de longs pédoncules.

Chaque fleur possède un grand pétale supérieur et deux pétales latéraux, comme chez de nombreuses Fabacées.

Le fruit est une petite gousse enroulée en spirale, généralement constituée de plusieurs tours et renfermant des graines.

Les jeunes pousses sont souples ; les vieilles tiges deviennent ligneuses près de leur base.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Medicago sativa est une espèce non indigène de Californie et recense des centaines d'observations.

La plupart des plantes sont cultivées dans les champs fourragers.

Des individus spontanés peuvent cependant se maintenir aux bordures des champs, le long d'anciens canaux d'irrigation ou dans les espaces herbeux ouverts.

La luzerne est facile à rencontrer dans les paysages agricoles de la vallée de Sacramento.

Mais c'est précisément dans ces milieux que les traitements herbicides et d'autres produits agricoles sont possibles.

Les champs sont des propriétés privées : toute cueillette nécessite l'autorisation de leur propriétaire.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après les pluies hivernales ou le réchauffement printanier, de nouvelles pousses émergent de la racine.

Leurs folioles les plus tendres sont présentes au printemps et au début de l'été.

Puis les tiges s'allongent, fleurissent et deviennent plus grossières.

Lorsque l'humidité est suffisante, après une fauche ou une pluie, une nouvelle croissance tendre peut apparaître.

La floraison se déroule généralement de la fin du printemps à l'été, parfois davantage sous un climat chaud.

Pour manger les feuilles crues, on privilégie les folioles les plus jeunes, saines et dépourvues de poussière.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles et extrémités des pousses tendres. Plants For A Future confirme directement leur consommation crue chez Medicago sativa.

Leur goût est doux, légèrement herbacé.

On peut hacher les folioles et quelques sommités souples pour les ajouter à une autre verdure.

Les quantités doivent néanmoins rester faibles.

La luzerne contient des saponines ; de grandes portions peuvent provoquer des réactions indésirables.

Les précautions sont particulièrement importantes pour les personnes présentant certaines maladies auto-immunes.

Germes issus des graines. Les germes de luzerne sont souvent consommés crus dans les salades domestiques, mais les graines destinées à la germination peuvent transporter des bactéries dangereuses.

Il n'est donc pas recommandé de faire germer des graines récoltées au hasard dans la nature.

Les tiges dures et les gousses renfermant les graines mûres ne sont pas retenues comme aliments crus dans cette fiche.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Medicago polymorpha, déjà présentée séparément, possède des pousses basses et rampantes ainsi que des fruits recourbés garnis de crochets.

La luzerne cultivée produit généralement des tiges plus hautes et des fleurs surtout lilas.

Chez les trèfles du genre Trifolium, les fleurs sont souvent groupées en capitules arrondis plus denses, et les fruits ont une autre forme.

Il ne faut pas considérer chaque plante à trois folioles comme une luzerne comestible.

Certaines Fabacées contiennent des substances indésirables ou toxiques.

L'identification doit associer les feuilles, les grappes de fleurs et les fruits mûrs.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5387
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Medicago+sativa

Melissa officinalis — jeunes feuilles citronnées des anciens jardins

Melissa officinalis

Dans un ancien jardin californien, il arrive de trouver une plante dont les larges feuilles vertes dégagent une odeur de citron lorsqu'on les froisse légèrement.



Melissa officinalis, herbe vivace aux feuilles larges dentées et gaufrées, tiges carrées et petites fleurs blanchâtres axillaires
Mockingbird291 · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

En été, de minuscules fleurs blanchâtres apparaissent sur les tiges, presque invisibles au milieu du feuillage denté.

C'est Melissa officinalis, la mélisse officinale, appelée lemon balm en anglais.

Elle n'est pas indigène de Californie : elle était souvent cultivée près des maisons avant de se propager localement.



Melissa officinalis, herbe vivace aux feuilles larges dentées et gaufrées, tiges carrées et petites fleurs blanchâtres axillaires
Alex Abair · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Ses feuilles fraîches se consomment crues comme aromate pour les aliments et l'eau froide.

Mais aucune herbe de jardin au parfum citronné ne doit être assimilée automatiquement à cette espèce.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette herbe vivace appartient à la famille des Lamiacées et atteint généralement plusieurs dizaines de centimètres de hauteur.

La tige est quadrangulaire, fréquemment légèrement ramifiée et couverte de petits poils.

Les feuilles sont opposées par paires.

Elles sont larges, arrondies-ovales ou cordiformes, avec des dents bien marquées sur le bord.

Le réseau de nervures leur donne une surface un peu ridée.

Les pétioles sont nettement visibles, surtout sur les feuilles inférieures.

La face supérieure est vert vif ; le dessous est plus clair et parfois plus pubescent.

Les fleurs, petites, blanches ou jaune pâle, se développent en groupes à l'aisselle des feuilles.

Chacune porte une corolle bilabiée.

Après la floraison se forment de minuscules nucules et non des baies juteuses.

La base souterraine survit à l'hiver et donne de nouvelles pousses au printemps.

Leur parfum peut être agréable, mais l'odeur ne constitue pas une preuve suffisante de l'identité botanique.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora répertorie Melissa officinalis comme espèce non indigène, observée sur des terrains perturbés de Californie.

Les signalements sont relativement peu nombreux, de l'ordre de quelques centaines.

Il serait donc inexact de la présenter comme une plante sauvage omniprésente.

Les endroits les plus plausibles sont les anciens jardins, les bordures de terrains arrosés, les exploitations abandonnées et les berges proches des habitations.

Dans la Sacramento Valley, la mélisse se dessèche pendant l'été sans apport d'eau.

Dans un jardin ombragé et humide, elle peut conserver sa verdure beaucoup plus longtemps.

Une population spontanée près d'une clôture ne donne pas le droit de la cueillir sans accord du propriétaire.

Ces plantes poussent souvent là où des engrais et des produits d'entretien ont été employés.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après un hiver frais, de nouvelles feuilles tendres apparaissent à partir de la base.

Elles sont particulièrement faciles à trouver au printemps, lorsque les pousses sont encore basses.

En été, si l'humidité se maintient, la mélisse continue à pousser et produit de petites fleurs pâles.

Après la floraison, les feuilles inférieures deviennent parfois plus grossières.

Pendant une chaleur prolongée, les parties aériennes vieillissent et peuvent partiellement disparaître sur un sol sec.

Après un arrosage ou un refroidissement, de jeunes feuilles peuvent repousser à l'automne.

La feuille reste la principale partie alimentaire pendant la végétation, mais les feuilles jeunes présentent la meilleure texture et le parfum le plus agréable.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles fraîches. Plants For A Future confirme expressément leur consommation crue.

Elles apportent une odeur citronnée et une saveur légèrement épicée.

Quelques feuilles finement coupées peuvent accompagner une verdure froide, des fruits frais ou des légumes.

Une quantité excessive de feuilles très aromatiques masque facilement le goût des autres ingrédients.

La mélisse est donc surtout un condiment, non une grande salade à consommer seule.

Eau froide parfumée. On peut froisser doucement des feuilles propres, les placer brièvement dans de l'eau potable et boire immédiatement la préparation.

Il ne s'agit ni d'un thé brûlant ni d'une infusion médicinale chauffée.

Les sources propres à l'espèce décrivent aussi son huile essentielle et ses applications médicales.

Mais une huile concentrée ne doit jamais être confondue avec une feuille fraîche ordinaire.

Les fleurs, graines et racines ne disposent pas ici de la même confirmation d'un usage alimentaire cru et ne sont pas proposées comme nourriture.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Chez Mentha spicata, la menthe verte, les feuilles sont généralement plus étroites, les dents plus pointues et les fleurs réunies en épis terminaux.

La mélisse possède des feuilles larges et cordiformes, et des groupes de fleurs dans les aisselles.

Certaines Lamiacées ornementales possèdent également des tiges carrées et une odeur citronnée, tout en appartenant à d'autres espèces.

Il est particulièrement important de ne jamais cueillir une plante inconnue sur la seule base de son parfum : celui-ci peut varier chez les hybrides de jardin.

Pour la déterminer, on observe la tige entière, les feuilles, les fleurs et l'habitat.

Même des feuilles paraissant propres peuvent être impropres à la consommation si le jardin a reçu des traitements chimiques.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5408
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Melissa+officinalis

Mentha canadensis — feuilles fraîches de menthe sauvage des prairies humides

Mentha canadensis

À la lisière des lieux détrempés, près des ruisseaux et des marais, on trouve parfois une petite plante aux tiges dressées et à l'odeur fraîche, typique de la menthe.



Mentha canadensis, menthe sauvage à tiges carrées et feuilles opposées dentées, petites fleurs rose lilas en verticilles axillaires

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Ses feuilles sont disposées par paires.

Ses minuscules fleurs rose lilas apparaissent en groupes à l'aisselle des feuilles supérieures.

C'est une menthe sauvage indigène, connue dans les ouvrages botaniques sous les anciens noms Mentha arvensis var. canadensis et M. arvensis var. villosa.



Mentha canadensis, menthe sauvage à tiges carrées et feuilles opposées dentées, petites fleurs rose lilas en verticilles axillaires

Mjhuft · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette vivace herbacée possède des rhizomes souterrains rampants et des tiges aériennes dressées, habituellement hautes de quinze à cinquante centimètres.

La tige est quadrangulaire et souvent couverte de poils fins et souples.

Les feuilles sont opposées, lancéolées ou ovales, avec des dents nettes sur leur bord et un pétiole court bien visible.

Lorsqu'on froisse une feuille d'une plante correctement déterminée, une odeur de menthe se dégage.

Les fleurs, petites et à corolle tubulaire bilabiée, sont le plus souvent rosées ou lilas.

Elles sont réunies en anneaux denses à l'aisselle des feuilles.

À la différence de nombreuses menthes horticoles, elles ne constituent généralement pas un long épi terminal distinct.

Après la floraison, de petits fruits en forme de nucules se développent dans le calice.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Mentha canadensis est indigène de Californie et rapporte plusieurs centaines d'observations.

On la trouve dans les milieux frais et humides, le long des ruisseaux, des lacs et des marais, dans les prairies mouillées des comtés du nord et dans les vallées montagnardes.

Dans la partie centrale sèche de la Sacramento Valley, les habitats naturels appropriés sont peu nombreux.

On ne peut donc pas s'attendre à la rencontrer sur chaque friche.

Les plans d'eau proches des routes, des eaux usées ou des pâturages ne conviennent pas à une cueillette destinée à être mangée crue.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

De nouvelles pousses apparaissent au printemps depuis les rhizomes, lorsque l'humidité est suffisante.

Les feuilles les plus tendres se développent du printemps au début de l'été.

La floraison se produit généralement pendant l'été, parfois jusqu'au début de l'automne.

Dans les montagnes fraîches, ces dates sont décalées après la fonte de la neige.

Après les premiers grands froids, les parties aériennes meurent, mais la plante repousse l'année suivante.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles fraîches. Plants For A Future décrit les feuilles de cette menthe sauvage américaine, sous son ancien nom Mentha arvensis var. villosa, comme un condiment à manger cru dans les salades.

Il suffit de quelques feuilles.

Leur goût est puissant et rafraîchissant, avec une légère amertume.

On peut écraser doucement les jeunes feuilles dans de l'eau potable froide pour préparer une boisson parfumée sans chauffage.

Mais l'aliment directement confirmé demeure la feuille crue elle-même.

Les fleurs et les racines ne sont pas recommandées séparément dans cette fiche, puisque l'attestation alimentaire propre au taxon porte principalement sur les feuilles.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Mentha spicata, la menthe verte, produit plus souvent un épi terminal bien visible.

Chez la menthe du Canada, les verticilles de fleurs sont concentrés à l'aisselle des feuilles.

Clinopodium douglasii est une petite herbe rampante aux feuilles beaucoup plus petites et arrondies.

Il est essentiel de ne pas confondre la menthe sauvage avec Mentha pulegium, la menthe pouliot.

Cette dernière dégage aussi un parfum de menthe, mais contient des composés dangereux.

La seule ressemblance de l'odeur ne suffit donc pas pour identifier une plante alimentaire.

Il faut comparer la tige, les feuilles, la disposition des fleurs et le nom botanique avec certitude.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=10635
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Mentha+arvensis+villosa
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mentha_canadensis_kz01.jpg

Mentha × piperita — feuilles de menthe poivrée des jardins humides

Mentha × piperita

Dans le coin frais et humide d'un ancien jardin, une touffe dense d'herbes aromatiques peut subsister longtemps.



Mentha × piperita, menthe vivace aux feuilles dentées opposées, tiges carrées parfois pourpres et épis de fleurs rose lilas
H. Zell · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Lorsqu'on froisse une feuille, elle dégage un parfum mentholé très puissant, rafraîchissant, avec une note nettement poivrée.

À la fin de l'été, de courts épis floraux lilas apparaissent au-dessus du feuillage.

C'est la menthe poivrée, un hybride de la menthe aquatique et de la menthe verte qui devient parfois spontané en Californie.



Mentha × piperita, menthe vivace aux feuilles dentées opposées, tiges carrées parfois pourpres et épis de fleurs rose lilas
Dinnye · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Ses feuilles souples se mangent crues comme petit condiment.

L'huile essentielle concentrée ne doit jamais être utilisée comme si elle équivalait à quelques feuilles fraîches.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette vivace herbacée produit des pousses souterraines rampantes et constitue des touffes, généralement hautes de trente à quatre-vingts centimètres.

Les tiges dressées sont quadrangulaires, souvent teintées de pourpre, glabres ou presque, avec parfois quelques poils.

Les feuilles sont opposées par paires.

Elles sont ovales-lancéolées, longues de trois à huit centimètres, à sommet pointu et à bord nettement denté.

Elles possèdent de courts pétioles.

Lorsqu'elles sont froissées, leur odeur de menthol est très forte.

Les petites fleurs rose lilas et bilabiées se réunissent en verticilles denses formant un épi terminal.

De petites feuilles subsistent sous certains groupes floraux.

Cet hybride produit rarement des graines viables.

Il se multiplie donc surtout par ses pousses végétatives.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Mentha × piperita parmi les hybrides vivaces non indigènes et recense environ une centaine d'observations hors des cultures.

La plante persiste près d'anciens jardins humides, de canaux d'irrigation, de lisières fraîches et ombragées et de lieux où des fragments de jardins ont été déposés autrefois.

Ses touffes dépendent généralement d'une humidité constante du sol.

Sur un versant ouvert et sec, elles s'éclaircissent rapidement.

Il serait faux de considérer la menthe poivrée comme la menthe sauvage ordinaire de tous les cours d'eau californiens.

La menthe du Canada indigène, Mentha canadensis, et d'autres espèces introduites y poussent aussi.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après les froids d'hiver, les nouvelles feuilles se développent au printemps.

Avec une humidité régulière, les jeunes sommités souples persistent d'avril au début de l'automne, particulièrement après le développement de pousses latérales.

Les inflorescences s'ouvrent généralement en été et à l'approche de l'automne.

Sous une chaleur intense ou avec trop peu d'arrosage, les feuilles deviennent petites et plus dures.

La touffe peut cependant produire à nouveau des pousses après une pluie.

Pour une consommation crue, on choisit de petites feuilles tendres avant leur vieillissement automnal.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme directement leur consommation crue chez Mentha × piperita et certaines de ses formes cultivées.

La saveur est très intense, fraîche et rafraîchissante.

Deux ou trois feuilles suffisent pour parfumer de l'eau froide ou un mélange de légumes préparés sans cuisson.

On peut froisser légèrement les feuilles entre les doigts pour que leur parfum passe dans l'eau potable, sans la chauffer.

À l'ombre, il est aussi possible de faire sécher naturellement les feuilles et de les conserver comme aromate.

On n'utilise pas l'huile essentielle de menthe concentrée, susceptible de provoquer des réactions toxiques à fortes doses.

Les épis floraux et les racines ne font pas partie de la liste spécifique des parties alimentaires crues retenues ici.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Mentha spicata possède généralement une odeur plus douce, plus verte, moins dominée par la fraîcheur mentholée.

Ses inflorescences terminales sont souvent plus allongées.

Mentha canadensis pousse dans des lieux humides frais et possède fréquemment des verticilles floraux directement à l'aisselle des feuilles.

Mentha pulegium, la menthe pouliot dangereuse, se distingue par sa floraison en verticilles, ses feuilles ovales et d'autres caractères botaniques.

Elle ne doit pas être utilisée comme substitut alimentaire à la menthe poivrée, particulièrement sous forme concentrée.

Une simple odeur de menthe ne suffit jamais lorsque le sujet adulte fleuri n'a pas été déterminé.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5412
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Mentha+x+piperita
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Mentha+x+piperita+officinalis

Mentha spicata — feuilles parfumées près des anciens jardins et canaux

Mentha spicata

Près d'un ancien potager ou le long d'un fossé humide de Californie, une herbe peut former des touffes étendues. Il suffit de froisser doucement une feuille pour en sentir le parfum mentholé familier.



Mentha spicata, menthe verte à feuilles opposées dentées, tiges carrées et épis terminaux étroits de fleurs lilas
Schumi4ever · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

En été, ses pousses se terminent par des épis étroits de minuscules fleurs lilas. C'est Mentha spicata, la menthe verte ou spearmint.

Il ne s'agit pas d'une menthe sauvage indigène de Californie, mais d'une plante échappée des jardins. On peut utiliser ses feuilles fraîches dans les aliments froids et l'eau potable, à condition de déterminer précisément l'espèce et de ne jamais récolter dans un canal pollué.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

La menthe verte est une herbe vivace, dotée de pousses souterraines rampantes et de tiges vertes dressées, généralement hautes de trente à quatre-vingts centimètres.



Mentha spicata, menthe verte à feuilles opposées dentées, tiges carrées et épis terminaux étroits de fleurs lilas
Bulgariana · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Sa tige est quadrangulaire. Les feuilles poussent par paires opposées, chaque paire étant orientée différemment de la précédente.

Le limbe est oblong-ovale ou lancéolé, bordé de dents assez grandes et pointues. Le pétiole est court, parfois presque absent. La face supérieure de la feuille peut être légèrement ridée et un peu pubescente.

En été, l'extrémité de la tige se couvre d'un épi étroit et allongé, formé d'un grand nombre de petites fleurs rosées, lilas ou blanchâtres. Chaque fleur possède une corolle bilabiée, même si, de loin, les fleurs se confondent en un épi dense.

Après la floraison se forment des nucules minuscules.

Les pousses souterraines se prolongent latéralement et produisent de nouvelles tiges parfois éloignées de la plante mère.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Mentha spicata var. spicata comme une vivace non indigène présente dans de nombreux comtés, notamment Sacramento, Butte, Placer, Sonoma et Monterey.

Elle pousse près des anciens jardins, sur les chemins humides, le long des canaux d'irrigation et des ruisseaux, ainsi que dans les fourrés arrosés.

Sur un versant découvert et sec, sans apport d'eau, elle ne forme généralement pas de tapis durable.

Une plante trouvée près d'une maison témoigne souvent d'une ancienne culture plutôt que d'une population sauvage indigène.

Sous le climat frais du littoral, la menthe peut rester verte une grande partie de l'année. Sur une parcelle chaude et non irriguée, elle se flétrit rapidement en été.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Au printemps, de jeunes tiges vertes repartent des pousses souterraines.

Les feuilles tendres apparaissent tout au long de la croissance. On peut les prélever avant la floraison, lorsque leur parfum est généralement plus agréable.

En été, la plante développe ses épis allongés et fleurit pendant les mois chauds, parfois jusqu'en automne.

Après une sécheresse ou un refroidissement, les parties aériennes vieillissent et meurent en partie.

Sur un terrain irrigué, de nouvelles feuilles souples peuvent apparaître pendant une grande partie de l'année.

Pour la nourriture froide, on privilégie les jeunes feuilles plutôt que les vieilles sommités florifères devenues grossières.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Feuilles fraîches. Plants For A Future confirme expressément leur consommation crue chez Mentha spicata.

Elles sont très aromatiques, rafraîchissantes, avec une fraîcheur mentholée et parfois une douceur légère.

Quelques feuilles propres peuvent être déchirées dans une salade froide, ajoutées à des fruits frais ou légèrement froissées dans de l'eau potable pour une boisson parfumée sans chauffage.

C'est un condiment et non une verdure destinée à constituer une énorme portion à elle seule.

Eau froide aromatisée. On peut laisser brièvement les feuilles fraîches dans de l'eau potable et boire le mélange le jour même, sans préparer d'infusion chaude.

Les sources décrivent aussi le thé à la menthe et son huile essentielle. Le premier nécessite du chauffage ; la seconde, concentrée, ne doit pas être bue comme un aliment ordinaire. Ces procédés ne figurent donc pas dans la présente utilisation sans feu.

Les épis floraux, les racines et les graines mûres ne disposent pas ici d'une confirmation indépendante de consommation crue.

La menthe poussant dans un fossé recevant des eaux usées ou sur une berge traitée aux herbicides est impropre à l'alimentation.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

La menthe indigène Mentha canadensis présente généralement une autre disposition de ses fleurs, réunies à l'aisselle des feuilles. Chez Mentha spicata, elles sont surtout groupées en un épi terminal allongé.

L'hybride horticole Mentha × piperita possède souvent des feuilles plus foncées et un parfum différent. Mais les hybrides de menthes ne peuvent pas être distingués de façon fiable par leur odeur seule.

Il faut surtout éviter toute confusion avec Mentha pulegium, la menthe pouliot, dont l'huile essentielle est extrêmement toxique.

Une odeur qui « ressemble à de la menthe » ne garantit donc pas l'innocuité d'une plante.

Il est préférable de comparer la tige, les feuilles, l'inflorescence et le milieu dans lequel elle pousse.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=5416
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Mentha+spicata
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5416

Mesembryanthemum crystallinum — feuilles cristallines et verdure du littoral

Mesembryanthemum crystallinum

Sur certains versants salés du sud de la Californie, une plante basse semble couverte de millions de gouttes de rosée.



Mesembryanthemum crystallinum, plante succulente étalée aux feuilles épaisses couvertes de cellules vésiculeuses transparentes

Winfried Bruenken (Amrum) · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

Même en plein soleil, ces gouttes ne disparaissent pas : ce sont des cellules vésiculeuses transparentes présentes à la surface des feuilles et des tiges.

C'est Mesembryanthemum crystallinum, la ficoïde glaciale, une succulente annuelle introduite depuis l'Afrique australe.

Ses jeunes feuilles juteuses et ses tiges souples sont connues comme aliments sans chauffage. Leur légère saveur salée ne fait cependant pas de la plante une source d'eau douce.



Mesembryanthemum crystallinum, plante succulente étalée aux feuilles épaisses couvertes de cellules vésiculeuses transparentes

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette annuelle s'étale au sol et forme généralement un tapis bas, composé de plusieurs rameaux charnus qui partent de sa base.

Les jeunes feuilles sont vertes, ovales ou spatulées, épaisses et gorgées de suc. Leur pétiole est court, parfois presque absent.

Les tiges et les feuilles sont couvertes de grandes vésicules transparentes qui, observées de près, ressemblent à des perles de verre.

Avec l'âge, certaines parties rougissent tandis que les rameaux inférieurs foncent.

Les fleurs sont relativement petites, blanches ou légèrement rosées, à nombreux pétales étroits. Elles sont isolées ou réunies en petits groupes.

Après la floraison se forment des capsules fructifères un peu sèches, en forme d'étoile, et non de grosses baies sucrées.

À la fin de la saison, la plante entière peut être rougeâtre et desséchée.

Ses vésicules translucides constituent un caractère particulièrement utile, absent chez la plupart des autres plantes dites « glaciales » de Californie.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Mesembryanthemum crystallinum parmi les espèces non indigènes, avec un caractère envahissant modéré.

La majorité des observations provient des comtés de San Diego, Orange, Los Angeles, Ventura et Santa Barbara. Les observations éloignées du littoral méridional sont bien plus rares.

La plante pousse sur les terrains perturbés et ensoleillés, les sols salés, les pentes proches de l'océan et les sols sableux ou pierreux.

Dans la Sacramento Valley, elle n'est pas un légume sauvage courant. Il serait trompeur de l'inscrire parmi les verdures ordinaires d'un parc d'eau douce local.

Sur certaines terres salines, ses feuilles peuvent accumuler beaucoup de sels, perceptibles à la dégustation.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après les pluies hivernales, de jeunes feuilles charnues apparaissent, surtout sur les sites découverts et ensoleillés du sud de la Californie au climat doux.

Leur croissance peut être retardée lors d'une année particulièrement froide ou sèche.

La floraison se produit habituellement à la fin du printemps et pendant l'été.

Les calendriers botaniques établis à d'autres latitudes ne correspondent pas nécessairement à la côte californienne ; les observations locales doivent donc servir de référence.

Lorsque le sol sèche et que les sels se concentrent, les feuilles rougissent et deviennent plus grossières.

Les jeunes pousses tendres sont celles qui conviennent le mieux à la consommation froide.

Les anciennes tiges desséchées et les capsules portant les graines ne constituent pas la même ressource alimentaire.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles charnues. Plants For A Future confirme expressément leur consommation crue chez Mesembryanthemum crystallinum.

La feuille est croquante et riche en suc, avec une saveur légèrement acidulée et salée.

On peut la couper et l'ajouter en petite quantité à une préparation froide de verdure.

Les cellules vésiculeuses restent naturellement à la surface de la feuille : ce ne sont pas des épines à retirer.

Jeunes tiges vertes et tendres. Le même guide confirme leur consommation crue.

Seules les parties jeunes et juteuses conviennent, à l'exclusion des rameaux inférieurs vieux et fibreux.

Les fruits et les graines apparaissent dans certains catalogues de plantes alimentaires, mais ceux-ci ne décrivent pas clairement une méthode sûre de consommation crue.

Ils ne sont donc pas retenus ici.

Les feuilles et leur suc peuvent contenir beaucoup de sels et d'acides organiques. De grandes portions quotidiennes ne sont pas recommandées.

Sur une terre voisine d'une zone industrielle, la plante peut absorber des contaminants. Un simple lavage ne garantit pas leur élimination des tissus végétaux.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Mesembryanthemum nodiflorum possède des feuilles cylindriques plus étroites et de petites fleurs.

Chez Carpobrotus edulis, les feuilles sont beaucoup plus grandes, triangulaires en section, et les fleurs nettement plus imposantes.

Certaines plantes de marais salés sont même dépourvues de grandes feuilles véritables.

Des gouttelettes scintillantes suffisent à orienter une première hypothèse, non à confirmer une identification.

Il faut vérifier les feuilles, les ramifications et les fleurs.

On ne goûte jamais une succulente inconnue pour la reconnaître « à son sel ».

Sur les dunes naturelles en restauration, la récolte peut être interdite. Les abords de routes et les fossés d'eaux usées sont impropres à une cueillette crue.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5460
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=5460
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Mesembryanthemum+crystallinum

Monardella villosa — sommités lilas et boisson aromatique à froid

Monardella villosa

Sur une lisière forestière plutôt sèche de Californie, une herbe parfumée aux feuilles gris vert peut porter des capitules arrondis de fleurs rose lilas.



Monardella villosa, touffe gris vert de coyote mint aux petites feuilles opposées et capitules globuleux rose lilas
Eugene Zelenko · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Elle pousse parmi les chênes et les arbustes des contreforts, là où les pluies ramènent la verdure au printemps, avant que la terre ne sèche rapidement en été.

C'est la menthe des coyotes, Monardella villosa.

Pour cette espèce, une préparation sans feu particulièrement simple est documentée : faire tremper les feuilles fraîches et les capitules floraux dans de l'eau potable froide.



Monardella villosa, touffe gris vert de coyote mint aux petites feuilles opposées et capitules globuleux rose lilas
U.S. National Park Service (NPS) · Public domain · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette vivace herbacée possède plusieurs tiges fines, généralement hautes de vingt à soixante centimètres.

La partie inférieure des pousses devient progressivement ligneuse.

Les feuilles sont opposées, petites, arrondies-ovales à allongées. Elles sont souvent gris vert en raison de leur courte pubescence.

Leur bord est entier ou très finement denté.

Au moindre froissement, les feuilles dégagent une odeur épicée de menthe.

À l'extrémité des tiges, les fleurs sont réunies en inflorescences compactes, presque sphériques, accompagnées de bractées bien visibles et ressemblant à de petites feuilles.

Les corolles tubulaires sont rose pâle, lavande ou lilas.

Au milieu de l'été, les capitules se distinguent nettement au-dessus de la touffe verte arrondie.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Monardella villosa est une espèce indigène de Californie.

Calflora la signale dans les chênaies des contreforts et le chaparral, dans les régions centrales et septentrionales de l'État.

Sur les sols pierreux favorables, elle peut former des groupes denses.

Mais elle n'est pas forcément commune dans les fonds de vallées humides et ombragées.

Certaines sous-espèces géographiques et d'autres Monardella proches sont limitées à de petites régions.

Lorsqu'un individu paraît inhabituel, il est préférable de vérifier son taxon exact dans la flore locale.

Dans les zones protégées, on ne prélève pas la plante.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les jeunes feuilles repoussent au printemps, après les pluies.

Elles dégagent un parfum particulièrement agréable avant la sécheresse chaude.

La floraison survient surtout de la fin du printemps à l'été ; dans les contreforts frais, elle peut se prolonger.

Pendant les années très sèches, les feuilles deviennent petites et rigides.

Pour une boisson froide, on choisit des feuilles encore vertes et des capitules ouverts, frais, sains, non flétris et sans moisissures.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Feuilles fraîches et capitules floraux dans l'eau froide. Plants For A Future décrit pour Monardella villosa une préparation spécifique : laisser tremper ces parties dans de l'eau froide afin d'obtenir une boisson parfumée, légèrement amère et épicée.

Un document californien de la California Native Plant Society mentionne également les feuilles, les fleurs et les graines parmi les parties comestibles de cette espèce.

Cependant, pour un usage prudent sur le terrain sans cuisson, la préparation froide clairement documentée est préférable à une interprétation qui transformerait toutes ces parties en grande salade crue.

On froisse légèrement les feuilles et les capitules avec des doigts propres, puis on les laisse brièvement dans de l'eau potable froide.

On retire ensuite les parties végétales.

Aucun usage alimentaire des racines ou des vieilles pousses ligneuses n'est confirmé ici.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Monardella odoratissima et d'autres monardelles possèdent aussi des inflorescences capitulées denses et une forte odeur.

La menthe du Canada, Mentha canadensis, présente généralement des fleurs en verticilles à l'aisselle des feuilles, alors que la menthe des coyotes porte des groupes terminaux globuleux.

Chez Clinopodium douglasii, les tiges sont basses et rampantes et les fleurs plutôt isolées à l'aisselle des feuilles.

La détermination repose sur les fleurs, les feuilles et le milieu naturel, non uniquement sur le parfum épicé.

On n'utilise pas une plante inconnue des genres Salvia ou Monardella sans l'avoir identifiée.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5665
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Monardella+villosa
- https://cnps-yerbabuena.org/wp-content/uploads/Container-Native-Plants-San-Francisco-CNPS-YB_sm.pdf

Montia fontana — tendre verdure des sources et prudence sur la qualité de l'eau

Montia fontana

Sur les bords des ruisseaux froids et dans les parties détrempées des prairies de montagne californiennes apparaît parfois une petite herbe souple, aux feuilles charnues et délicates.



Montia fontana, petite herbe juteuse à feuilles opposées ovales, tiges tendres et minuscules fleurs blanches près de l'eau
Rob Philpott (photo ; mise en ligne par E Wusk) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Au moment de la floraison, de minuscules fleurs blanches se distinguent parmi le feuillage, bien loin de l'éclat des grandes fleurs de jardin.

C'est Montia fontana, la montie des fontaines, également connue sous le nom de water blinks.

Ses jeunes feuilles et ses tiges tendres ont servi d'aliments crus dans plusieurs pays.



Montia fontana, petite herbe juteuse à feuilles opposées ovales, tiges tendres et minuscules fleurs blanches près de l'eau
E Wusk · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Mais, au bord d'un ruisseau, le premier critère de sécurité n'est pas le goût : c'est la qualité de l'eau.

Même une plante parfaitement identifiée peut être contaminée par des microorganismes invisibles.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Montia fontana est une petite herbe annuelle, parfois vivace de courte durée, qui peut former un tapis mince.

Les tiges sont souples et juteuses, rampantes ou légèrement ascendantes ; elles prennent parfois racine au niveau des nœuds.

Les feuilles sont opposées, entières, petites, ovales, spatulées ou légèrement allongées.

Elles ne portent ni dents rigides ni pointes aiguës.

Chez les jeunes individus, les bases de deux feuilles opposées peuvent être légèrement soudées.

Les fleurs sont minuscules et blanches, composées de quelques pétales.

Elles poussent isolément ou par petits groupes à l'extrémité des pousses fines.

En observant attentivement la plante après la floraison, on découvre de petites capsules contenant des graines très fines.

À la différence de nombreuses stellaires, ses feuilles sont plus charnues et ses tiges souvent d'un vert légèrement translucide.

Sur un sol saturé d'eau, les feuilles sont plus grandes et tendres.

Pendant une sécheresse, l'herbe devient rapidement petite et peu visible.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Montia fontana est indigène de Californie et la rattache aux communautés humides et riveraines.

Ses habitats comprennent les sources, les ruisseaux frais, les bordures durablement humides des prairies montagnardes, les petites dépressions détrempées et les fossés peu profonds alimentés par une eau courante.

Sur la plaine chaude et sèche de la Sacramento Valley, elle ne forme pas un tapis vert durable sans apport d'eau.

Une proportion importante des populations naturelles se trouve dans des sites montagnards et côtiers plus frais.

L'espèce peut être localement abondante, mais de nombreux cours d'eau proches des zones habitées reçoivent des rejets.

La présence du mot « fontaine » dans son nom ne prouve nullement que l'eau soit potable.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les feuilles tendres se développent là où le sol demeure longuement humide : au printemps frais, après la fonte des neiges ou, dans certaines sources au climat doux, presque toute l'année.

Les flores des régions tempérées situent généralement sa floraison de la fin du printemps à l'automne.

Cependant, dans les basses montagnes de Californie, une sécheresse estivale peut mettre fin à cette période plus tôt.

Sur une prairie montagnarde constamment humide, les feuilles peuvent rester tendres pendant une grande partie de l'été.

Au bord d'un ruisseau qui s'assèche, les vieilles feuilles deviennent plus amères.

Pour l'alimentation, le stade important est celui d'une verdure souple avant le durcissement et le dessèchement des tiges, et non une date fixe.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme expressément leur consommation crue chez Montia fontana.

Leur saveur est douce et un peu herbacée ; à l'état jeune et humide, elle rappelle celle d'une simple laitue.

Une petite portion peut être déchirée en morceaux et mangée fraîche après rinçage avec de l'eau potable propre.

Jeunes tiges succulentes. Food Plants International, dans une ressource publiée sur ECHOcommunity, confirme aussi leur consommation crue en salade.

Seules les extrémités vertes et souples conviennent, pas les parties vieilles ou mortes.

Les fleurs, graines et racines ne sont pas confirmées par ces sources comme aliments crus indépendants et ne sont donc pas proposées ici.

La qualité de l'eau prime sur le rinçage. On ne cueille pas cette verdure directement dans un ruisseau dont la qualité sanitaire est inconnue, en aval des pâturages, des fossés d'eaux usées, des abreuvoirs ou près d'une route à forte circulation.

Un rinçage à l'eau propre peut retirer de la terre, mais ne garantit pas l'élimination des agents pathogènes ni des contaminants absorbés par la plante.

Pour un usage alimentaire prudent, une verdure cultivée sur un sol propre, avec une irrigation contrôlée, est préférable à une population fortuite provenant d'une source inconnue.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Claytonia sibirica apprécie aussi les forêts humides septentrionales, mais porte généralement des feuilles ovales plus grandes et des fleurs roses bien visibles.

Stellaria media, la stellaire intermédiaire, pousse sur les terrains humides, mais diffère par la pubescence de sa tige et par ses pétales blancs profondément divisés.

D'autres petites herbes aquatiques peuvent sembler identiques avant leur floraison.

On ne détermine jamais, et surtout on ne mange jamais, une minuscule pousse humide uniquement parce qu'elle ressemble à de la salade.

Il faut examiner une feuille, une fleur et une capsule mûre, et vérifier que tous ces caractères appartiennent au même individu.

En cas de doute sur la qualité de l'eau, on renonce à la récolte, même si l'identification botanique est certaine.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5685
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Montia+fontana
- https://www.echocommunity.org/es/resources/04cff150-4056-4eed-a34d-f471acf7f03f

Morus alba — mûres blanches ou foncées parfaitement mûres

Morus alba

Dans les cours de Californie et près des anciens jardins, on rencontre des arbres caducs sous lesquels tombent en été de nombreux fruits tendres.



Morus alba, arbre caduc étalé à feuilles dentées parfois lobées et mûres composées blanches, rosées ou pourpres
B.navez · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Ces fruits composés, allongés et semblables à de petites mûres, peuvent être blancs, rosés ou pourpre foncé.

C'est Morus alba, le mûrier blanc.

Contrairement à ce que suggère son nom, ses fruits ne sont pas toujours blancs : chez certains arbres, ils deviennent presque noirs.



Morus alba, arbre caduc étalé à feuilles dentées parfois lobées et mûres composées blanches, rosées ou pourpres
Gaurav Dhwaj Khadka · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Seuls les fruits complètement mûrs sont comestibles crus.

Le latex blanc des rameaux et les fruits immatures peuvent provoquer des intoxications.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le mûrier blanc est un arbre caduc à croissance rapide, qui atteint souvent huit à quinze mètres lorsqu'il dispose de suffisamment d'eau.

Les vieux individus portent une couronne large et étalée ainsi qu'un tronc brun gris.

Les jeunes rameaux peuvent présenter des lenticelles claires.

Les feuilles sont alternes et étonnamment variables : sur une même branche se trouvent parfois des limbes entiers et cordiformes, à côté de feuilles divisées en plusieurs lobes.

Le bord est denté.

La face supérieure peut être relativement lisse au toucher, tandis que les nervures ressortent sur la face inférieure.

Les fleurs sont petites, verdâtres et peu visibles.

Elles se réunissent en courtes inflorescences rappelant des chatons, sans pétales voyants.

Puis se développent des fruits composés charnus, formés par la réunion de nombreux minuscules fruits.

Le jeune fruit composé est ferme et pâle.

Une fois mûr, il devient tendre, sucré et se détache facilement de son pédoncule.

Selon l'arbre, il reste blanc ou crème, devient rose ou fonce jusqu'au violet.

Lorsqu'une jeune pousse ou une feuille est blessée, un latex blanc s'écoule.

Ce suc n'est pas comestible : sa présence est un signe important de prudence.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Morus alba est originaire d'Asie.

En Californie, il a longtemps été planté comme arbre d'ombrage et arbre fruitier.

Calflora répertorie également des individus échappés des cultures.

On le rencontre dans les jardins, près des localités, sur des terrains perturbés et parfois à proximité des cours d'eau.

Dans la vallée de Sacramento, il peut bien pousser lorsque l'eau reste disponible malgré les chaleurs estivales.

Mais il ne faut pas le présenter comme un arbre indigène ordinaire des forêts naturelles.

Sur les terrains découverts et secs, les jeunes sujets s'établissent plus difficilement.

La plupart des arbres visibles près des maisons proviennent d'anciennes plantations.

Leurs fruits ne sont pas libres de cueillette si le terrain appartient à autrui.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Au printemps, le feuillage réapparaît et les petites fleurs se développent.

Après la pollinisation, les fruits composés verts grossissent rapidement.

Dans la Vallée centrale, les premiers fruits mûrs apparaissent souvent à la fin de mai ou en juin.

La principale récolte a lieu durant l'été.

Selon la variété et le terrain, elle dure plusieurs semaines, parfois jusqu'en août.

Au début de l'automne, les feuilles commencent à jaunir ; l'arbre se retrouve sans feuillage en hiver.

Il n'y a alors plus de fruits frais.

Des fruits mûrs naturellement séchés peuvent être conservés après la saison, à condition qu'ils soient entièrement secs et intacts.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits composés parfaitement mûrs et tendres. North Carolina State University Extension indique expressément que les fruits mûrs de Morus alba se consomment crus.

Ils sont sucrés, parfois légèrement fades, à peau mince, avec de nombreuses petites graines comestibles.

Leur texture délicate permet de les écraser facilement entre les doigts et de les manger sans chauffage.

Fruits mûrs séchés naturellement. Le même guide universitaire décrit également l'usage alimentaire des mûres séchées.

Des fruits propres et entièrement mûrs peuvent sécher dans des conditions favorables, mais ils se gâtent vite dans un milieu humide.

Un fruit moisi ne se conserve pas et ne se mange pas.

Le séchage ne rend pas comestibles les fruits immatures.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Chez Morus rubra, le mûrier rouge, les feuilles sont généralement plus rudes et plus pubescentes.

La face supérieure des feuilles de Morus alba est souvent plus lisse, mais les hybrides et les différentes variétés compliquent la détermination.

La couleur du fruit composé ne suffit pas : Morus alba peut lui aussi produire des fruits noirs.

Un arbre adulte se reconnaît à l'ensemble de ses feuilles, de ses inflorescences en chatons, de ses fruits composés et de ses rameaux.

Attention au latex et aux fruits verts. Le suc laiteux blanc des branches et les fruits immatures ne sont pas destinés à l'alimentation.

North Carolina State University Extension avertit que leur ingestion peut provoquer des troubles digestifs et des symptômes neurologiques.

Les feuilles et les jeunes pousses ne sont pas proposées comme salade crue.

On ne goûte pas de fruits verts et durs pour identifier l'espèce.

On ne recueille pas non plus de fruits tombés sur une terre polluée ou provenant d'arbres traités.

SOURCES

Calflora, Morus alba, présence en Californie et toxicité des fruits immatures : https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5691 North Carolina State University Extension, Morus alba, fruits mûrs crus ou séchés et latex toxique : https://plants.ces.ncsu.edu/plants/morus-alba/

Morus nigra — mûres pourpre noir des vieux jardins

Morus nigra

En été, sous certains vieux arbres, l'herbe et l'asphalte se couvrent de taches sombres laissées par les fruits juteux tombés.



Morus nigra, arbre caduc à grandes feuilles rugueuses et fruits composés allongés pourpre noir très juteux
Miloslav Bahna · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Si l'arbre possède de grandes feuilles rugueuses et porte des fruits composés allongés, pourpre noir, il peut s'agir du mûrier noir.

Cette espèce a été introduite en Californie depuis l'Ancien Monde.

À l'état spontané, elle est beaucoup plus rare que le mûrier blanc.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le mûrier noir est un arbre caduc à couronne large et dense, généralement haut de cinq à dix mètres.

Les feuilles sont simples, alternes, grandes, cordiformes à la base et dentées sur les bords.

Certaines peuvent être divisées en trois lobes.

La face supérieure est nettement rugueuse et vert foncé ; le dessous porte des poils.

Les petites fleurs verdâtres sont réunies en courtes inflorescences en forme de chatons.

Ce qui paraît être une grosse baie unique est en réalité constitué de nombreux petits fruits charnus soudés en un fruit composé.

À parfaite maturité, ces fruits sont presque noirs, très tendres et libèrent un jus violet qui tache facilement les mains.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Morus nigra parmi les mûriers non indigènes.

Seules quelques observations en dehors des cultures sont enregistrées, notamment dans les comtés de Sacramento, Los Angeles, San Bernardino et Ventura.

Il s'agit donc avant tout d'un arbre d'anciens jardins et de villages, non d'une nourriture sauvage commune dans toute la Californie.

Dans les vallées irriguées, il pousse mieux que sur les pentes pierreuses sèches.

Les fruits des arbres poussant sur une propriété privée ne peuvent être recueillis sans l'autorisation du propriétaire.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les feuilles se développent au printemps, puis de petites fleurs apparaissent vers la fin de cette saison.

Les fruits mûrissent généralement en été.

Dans certains lieux, la fructification peut s'étendre jusqu'au début de l'automne.

Les fruits immatures sont d'abord clairs.

Ils rougissent ensuite, puis deviennent très foncés.

Un fruit parfaitement mûr se détache souvent au moindre contact.

Il convient de le manger frais : après sa chute sur une terre sale, il s'abîme rapidement et commence à se décomposer.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits composés sombres complètement mûrs. Plants For A Future confirme expressément leur consommation crue chez Morus nigra.

Leur saveur est aigre-douce, leur chair très juteuse et leur jus colore la peau et les vêtements.

On peut les manger dès la cueillette sur une branche propre, les écraser sans chauffage pour préparer une purée froide, ou les laisser sécher naturellement dans des conditions propres.

Il ne faut pas consommer les fruits verts ou encore immatures.

Calflora avertit qu'ils sont toxiques.

Le suc des rameaux blessés n'est pas non plus un aliment.

Les feuilles et les jeunes pousses ne font pas partie ici de l'alimentation crue, même si certains ouvrages décrivent des usages alimentaires d'autres mûriers.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

L'espèce ressemblante la plus fréquente est Morus alba, le mûrier blanc, dont les fruits mûrs peuvent eux aussi être noirs.

La couleur d'un fruit ne suffit donc pas pour déterminer le mûrier noir.

Les feuilles de Morus nigra sont généralement plus épaisses et plus rugueuses ; la taille des inflorescences diffère également.

L'identification la plus sûre repose sur les caractères de l'arbre entier.

Les mûres de ronces, quant à elles, poussent sur des tiges buissonnantes épineuses, non sur un grand arbre caduc.

On ne goûte jamais de fruits immatures pour identifier une espèce.

SOURCES

- Calflora — Morus nigra: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=12683
- Calflora — county observations: https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=12683
- Plants For A Future — Morus nigra: https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Morus+nigra

Morus rubra — fruits presque noirs d'un mûrier rare en Californie

Morus rubra

En été, sous certains anciens arbres de jardin, des taches rouge foncé apparaissent sur le sol à l'endroit où sont tombés des fruits tendres.



Morus rubra, arbre caduc à grandes feuilles rugueuses et pubescentes portant des fruits composés allongés pourpre presque noir

□□ □□ · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Si l'arbre porte de grandes feuilles rugueuses et des fruits composés allongés devenus presque noirs à maturité, il peut s'agir du mûrier rouge.

Cette espèce est originaire de l'est de l'Amérique du Nord et n'a été signalée que très rarement en Californie.

Ses fruits entièrement mûrs sont savoureux crus.



Morus rubra, arbre caduc à grandes feuilles rugueuses et pubescentes portant des fruits composés allongés pourpre presque noir

Douglas Goldman (DouglasGoldman) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

En revanche, les fruits immatures et le latex blanc des branches ne doivent pas être consommés.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbre caduc généralement haut de huit à quinze mètres, parfois davantage.

Sa couronne est arrondie ; son écorce grisâtre devient plus rugueuse avec l'âge.

Les feuilles sont simples et alternes, souvent grandes, largement ovales ou cordiformes, à bord denté et à sommet pointu.

Sur les jeunes pousses, certaines feuilles peuvent être lobées.

La face supérieure est nettement rugueuse au toucher.

Le dessous est généralement couvert d'une pubescence souple.

Les petites fleurs verdâtres se réunissent en courtes inflorescences pendantes.

Les fleurs mâles et femelles peuvent se développer séparément.

Ce qui mûrit ensuite n'est pas une seule baie : de nombreux petits fruits juteux constituent ensemble un fruit composé allongé d'environ deux à trois centimètres.

D'abord blanc verdâtre, il devient rouge, puis pourpre foncé lorsqu'il est parfaitement mûr.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora rapporte environ deux observations de Morus rubra en Californie et ne considère pas l'espèce comme indigène de l'État.

Ce n'est donc ni une baie sauvage abondante des contreforts, ni un arbre typique de la Sacramento Valley.

Quelques individus peuvent persister dans les anciens jardins, les collections botaniques ou près des lieux habités où des mûriers furent autrefois plantés.

Il faut aussi tenir compte de l'hybridation du mûrier rouge avec le mûrier blanc.

La détermination d'un arbre d'après un seul fruit est difficile ; certaines plantations urbaines contiennent des hybrides.

Sur une propriété privée, on ne prélève pas les fruits sans autorisation.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les feuilles apparaissent au printemps.

Au même moment, ou peu après, les petites inflorescences en chatons se développent.

Les fruits grossissent au début de l'été puis mûrissent progressivement, généralement de juin à août, selon la chaleur et le terrain.

Seuls les fruits composés les plus foncés et les plus tendres, qui se détachent facilement de leur pédoncule, conviennent à la consommation.

Les fruits rouges et fermes ne sont pas encore mûrs.

Même s'ils ressemblent à des framboises, ils ne doivent pas être mangés.

Par temps chaud, les fruits tombés au sol fermentent ou se gâtent très rapidement.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits composés entièrement mûrs. Plants For A Future confirme expressément la consommation crue des fruits de Morus rubra.

Leur chair est juteuse et sucrée, avec une légère acidité.

On peut les manger dès qu'ils ont été cueillis sur une branche propre, les écraser à froid ou les laisser sécher naturellement, sans chauffage ni moisissure.

Ils contiennent de nombreuses petites graines, généralement souples lorsqu'on les mâche avec la chair mûre.

Calflora avertit spécifiquement de la toxicité des fruits immatures et du latex.

On ne les goûte pas et on n'utilise pas leur suc dans des boissons.

Les jeunes feuilles et les pousses apparaissent dans certaines descriptions alimentaires, mais la confirmation d'un traitement cru sûr, propre à cette espèce, reste équivoque.

Seuls les fruits mûrs sont donc retenus pour cette fiche.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Morus alba, le mûrier blanc, est bien plus fréquent en Californie.

Ses fruits mûrs peuvent cependant être blancs, rosés ou noirs.

La couleur du fruit n'est donc pas un critère fiable pour identifier Morus rubra.

Chez Morus nigra, les feuilles sont généralement plus épaisses et rugueuses ; cet arbre, souvent plus petit, reste lui aussi surtout cultivé.

Les mûres des ronces poussent sur des tiges buissonnantes et épineuses, non sur un grand arbre ligneux.

Lorsque l'arbre pourrait être un hybride ou lorsque son espèce demeure incertaine, il ne faut pas conclure que tous ses organes sont alimentaires sur la base de leur seule ressemblance.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=12684
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Morus+rubra
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Morus_rubra_(fruit)

Neltuma odorata — pulpe sucrée des gousses mûres de mesquite

Neltuma odorata

Dans le lit asséché d'un cours d'eau du désert méridional de Californie, un petit arbre à la couronne légère et ajourée peut porter en été de longues gousses jaune paille.



Neltuma odorata, petit arbre désertique épineux aux feuilles bipennées fines, longues fleurs en chatons et gousses jaune paille

Joe Decruyenaere (pixeltoo) · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

De loin, ses branches épineuses paraissent peu accueillantes.

Pourtant, la chair d'une gousse complètement mûre peut être sensiblement sucrée.

C'est l'un des mesquites du désert du Sud-Ouest.



Neltuma odorata, petit arbre désertique épineux aux feuilles bipennées fines, longues fleurs en chatons et gousses jaune paille

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Chez cet arbre, la ressource alimentaire est précisément la gousse mûre, non le feuillage vert.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbre ou un grand arbuste généralement haut de trois à neuf mètres, parfois davantage, doté de branches étalées et de racines profondes.

Les jeunes rameaux peuvent porter deux fortes épines disposées par paire.

Les feuilles sont bipennées : depuis le pétiole principal partent plusieurs divisions portant à leur tour de nombreuses petites folioles étroites alignées en rangs.

Au printemps apparaissent de longues grappes cylindriques composées de minuscules fleurs vert jaunâtre.

Elles sont remplacées par des gousses étroites, généralement droites ou légèrement incurvées.

D'abord vertes, elles deviennent jaune paille à maturité.

L'extérieur d'une gousse mûre se dessèche partiellement ; à l'intérieur se trouvent les enveloppes rigides des graines.

Dans les ouvrages plus anciens, les plantes californiennes sont souvent désignées par le nom Prosopis glandulosa var. torreyana.

Les sources taxonomiques récentes utilisent également le nom Neltuma odorata.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

En Californie, ce mesquite est surtout associé aux déserts du sud-est.

Ses habitats comprennent les plaines sableuses, les dépressions, les anciens lits de cours d'eau et les endroits où ses racines peuvent atteindre de l'eau profondément enfouie.

Il est particulièrement caractéristique des régions situées au pied des montagnes de San Bernardino, des environs de la Coachella Valley et de certaines parties d'Imperial County.

On ne doit pas s'attendre à rencontrer cet arbre dans la végétation spontanée des environs de Sacramento.

Les arbres présents sur les parkings ou dans les aménagements paysagers peuvent avoir été plantés et recevoir régulièrement des traitements chimiques.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après un printemps chaud, les grappes de fleurs sont suivies de gousses vertes.

Leur développement dépend des pluies hivernales et de l'humidité conservée dans le sol.

La pulpe sucrée se forme surtout dans les gousses entièrement mûres.

Elles sont généralement disponibles du début de l'été au début de l'automne.

Une gousse sèche peut rester longtemps suspendue à une branche.

Mais le mois du calendrier ne garantit pas sa qualité.

On ne recueille jamais de gousses endommagées, noircies ou couvertes de moisissures.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe de la gousse mûre. L'USDA décrit la pulpe sucrée des gousses du mesquite à miel comme une nourriture pouvant être consommée sans chauffage préalable.

Ce qui importe n'est pas seulement la forme extérieure de la gousse, mais son degré complet de maturité et sa propreté.

Matière sèche réduite en farine. Traditionnellement, on broyait les gousses mûres et sèches pour obtenir une poudre légèrement sucrée.

Elle peut être mélangée à de l'eau froide.

Une telle farine peut contenir plusieurs parties de la gousse.

Cela ne signifie toutefois pas qu'il faille essayer de casser les graines très dures avec les dents.

Aucune confirmation indépendante d'un usage cru sûr des jeunes feuilles, des fleurs, de l'écorce ou des racines de ce taxon n'est retenue pour cette alimentation.

La douceur de la pulpe ne justifie pas de cueillir sur des sols pollués, près des autoroutes ou des eaux usées.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le mesquite à gousses spiralées Strombocarpa pubescens possède des fruits extraordinairement torsadés, alors que les gousses de ce mesquite à miel restent relativement droites.

Chez Neltuma velutina, une autre espèce du Sud-Ouest, les feuilles et les jeunes pousses sont souvent plus veloutées.

Aucun caractère isolé ne suffit néanmoins à confirmer l'espèce.

Parkinsonia florida, le palo verde bleu, possède une écorce verte et des fleurs plus grandes et d'un jaune plus éclatant.

Plusieurs Fabacées ornementales portent des gousses d'apparence voisine.

L'emploi alimentaire attesté pour le mesquite ne peut pas leur être automatiquement attribué.

Il faut identifier l'arbre à partir de ses rameaux, de ses feuilles bipennées, de ses fleurs et de ses fruits mûrs.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=14746
- https://plants.sc.egov.usda.gov/DocumentLibrary/plantguide/pdf/cs_prglt.pdf
- https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:77303754-1

Ocimum basilicum — feuilles épicées et fleurs de basilic des anciens potagers

Ocimum basilicum

En été, sur une ancienne plate-bande ou près d'une clôture ensoleillée, une petite plante buissonnante peut conserver ses feuilles lisses et aromatiques.



Ocimum basilicum, basilic à tiges carrées, feuilles opposées ovales aromatiques et petites fleurs blanches ou lilas en épis
Forest & Kim Starr · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Lorsqu'on froisse une feuille, elle dégage un parfum doux et épicé, parfois teinté de notes de clou de girofle ou d'anis.

Plus tard, des groupes de petites fleurs blanches ou lilas, à deux lèvres, apparaissent au sommet des pousses.

C'est le basilic parfumé, Ocimum basilicum, une plante aromatique cultivée qui n'est que très rarement observée hors des jardins californiens.

Ses feuilles et ses fleurs fraîches sont confirmées comme aliments à manger crus.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Sous le climat californien, le basilic est généralement une annuelle haute de vingt à soixante-dix centimètres.

Dans les lieux sans gel, il peut subsister plus longtemps.

La tige est dressée, quadrangulaire, verte ou pourpre et ramifiée.

Les feuilles sont opposées, ovales, lisses ou légèrement ridées, à bord entier ou faiblement denté.

Elles possèdent des pétioles.

Lorsqu'on les froisse, des cellules glandulaires libèrent un parfum épicé très marqué.

Les fleurs se développent en petits verticilles répartis le long d'une inflorescence terminale ressemblant à un épi.

Leur corolle est bilabiée et peut être blanche, rosée ou lilas.

Après la floraison, plusieurs petites nucules foncées se forment dans chaque calice.

Au contact de l'eau, elles se couvrent d'une enveloppe mucilagineuse.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Ocimum basilicum parmi les plantes non indigènes et rapporte environ dix observations en dehors des cultures, principalement dans des comtés méridionaux et côtiers.

Le basilic est presque toujours lié aux potagers, aux cultures en pots, au compost ou à quelques semis spontanés.

Dans la Sacramento Valley, il pousse avec un arrosage suffisant.

Sans eau en été, les feuilles perdent rapidement leur qualité.

Les gelées provoquent la mort de la plante.

Une ancienne plate-bande ou un jardin abandonné peut être contaminé.

Il ne faut pas cueillir des plantes appartenant à autrui sans autorisation.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les premières feuilles sortent des graines lorsque la chaleur du printemps devient stable.

La verdure la plus tendre apparaît de la fin du printemps à l'été, tant que les plantes reçoivent régulièrement de l'eau.

Sous la chaleur, le basilic commence à développer ses hampes florales.

À la fin de l'été et à l'automne, de nombreuses nucules foncées se forment.

Les fleurs fraîches peuvent aussi être utilisées comme petit condiment.

Cependant, lorsque la floraison devient massive, la saveur des feuilles peut se renforcer.

Dès les premières nuits froides, les parties aériennes se détériorent rapidement.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Feuilles fraîches et fleurs. Plants For A Future confirme expressément leur consommation crue chez Ocimum basilicum.

Les feuilles tendres peuvent être finement coupées et ajoutées aux tomates, aux légumes, aux haricots ou à d'autres aliments servis froids.

Leur parfum est puissant : quelques feuilles suffisent.

Les petites fleurs blanches ou lilas se mangent également crues, comme une addition aromatique modeste.

Par temps sec, les feuilles peuvent sécher naturellement à l'ombre, sur une grille propre, pour être employées plus tard comme condiment froid.

Les graines sont parfois mangées après trempage dans l'eau, en raison de leur enveloppe mucilagineuse.

Cette utilisation différente n'est cependant pas retenue comme méthode de randonnée pour des semis spontanés de provenance inconnue.

L'huile essentielle concentrée ne remplace pas les feuilles dans l'alimentation.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Ocimum americanum et certains basilics cultivés se ressemblent et peuvent être vendus sous des noms qui se recouvrent.

Les différences portent notamment sur les feuilles, les bractées et le calice floral.

Chez Mentha spicata, les feuilles sont généralement plus fortement dentées et les inflorescences allongées présentent une autre structure.

Origanum vulgare, l'origan, porte de plus petites feuilles et des groupes floraux plus serrés.

Un parfum épicé ne suffit pas à identifier la plante : de nombreuses Lamiacées sentent fort.

On examine la disposition opposée des feuilles, la tige quadrangulaire et les fleurs bilabiées.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=12703
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ocimum+basilicum

Oemleria cerasiformis — fruits sombres mûrs de la prune indienne

Oemleria cerasiformis

Au tout début du printemps, lorsque de nombreux arbustes caducs sont encore nus, des grappes de fleurs blanches pendantes apparaissent sur de fines branches.



Oemleria cerasiformis, arbuste caduc aux longues feuilles entières, grappes pendantes de fleurs blanches et petites drupes foncées

brewbooks · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Au début de l'été, elles laissent place à de petits fruits d'abord rouge orangé, puis presque noirs.

C'est Oemleria cerasiformis, également appelé osoberry ou prune indienne.

Ses fruits entièrement mûrs sont comestibles frais, même si leur saveur n'est pas aussi sucrée que celle d'une prune de jardin.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un grand arbuste caduc, souvent haut de deux à cinq mètres, aux branches fines et arquées.

Ses feuilles sont simples, alternes et oblongues, généralement longues de cinq à douze centimètres.

Elles se rétrécissent vers leur base et leur extrémité.

Le bord est habituellement entier ou légèrement ondulé.

La face inférieure est plus claire.

De petites lenticelles pâles se remarquent sur les jeunes rameaux.

Les fleurs possèdent cinq pétales clairs et sont groupées en petites grappes pendantes.

Les fleurs mâles et femelles poussent le plus souvent sur des arbustes distincts.

Les fruits sont des drupes ovales d'environ un centimètre, chacune contenant un seul noyau dur.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme qu'Oemleria cerasiformis est indigène de Californie.

L'espèce pousse dans les forêts côtières et septentrionales, les canyons humides et les lisières, parfois dans les forêts sempervirentes mixtes.

Là où l'humidité est suffisante, elle peut former des groupes.

Elle n'est cependant pas un arbre fruitier sauvage ordinaire des rues sèches de Sacramento.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les fleurs apparaissent très tôt, parfois avant que les feuilles soient complètement déployées.

Les fruits se forment au printemps et commencent à foncer à la fin du printemps ou au début de l'été.

Sur la côte septentrionale et sur les versants plus élevés, ils peuvent mûrir plus tard.

Les oiseaux mangent souvent les fruits mûrs presque immédiatement.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe des fruits mûrs. Oregon State University décrit les drupes presque noires comme comestibles à pleine maturité, même si elles restent parfois astringentes.

On détache la pulpe tendre et fraîche de son noyau dur avant de la manger.

Les fruits verts ou seulement rouges sont généralement encore âpres et insuffisamment mûrs.

Les feuilles jeunes et les noyaux ne sont pas recommandés comme aliments sans feu pour cette espèce, même si les feuilles dégagent une odeur inhabituelle de concombre.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Les petits fruits de certaines véritables prunes du genre Prunus peuvent ressembler à ceux de l'osoberry.

Mais chez Oemleria, les petites grappes de fleurs blanches pendantes apparaissent très tôt.

Ses feuilles ont aussi une forme oblongue entière caractéristique.

Chez de nombreux Prunus, les fleurs sont disposées autrement.

Lorsqu'on consomme des fruits à noyau, il ne faut jamais casser, mâcher ou broyer les noyaux.

Ceux-ci ne font pas partie de la pulpe comestible.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5879
- https://landscapeplants.oregonstate.edu/plants/oemleria-cerasiformis
- https://plantdatabase.kpu.ca/PlantPrint/oece

Opuntia basilaris — raquettes en queue de castor et fruits du Mojave

Opuntia basilaris

Dans le désert de Mojave, un petit cactus peut émerger d'un sol pierreux, avec des raquettes plates et arrondies qui ressemblent à des queues de castor.



Opuntia basilaris, cactus bas du Mojave à raquettes arrondies bleu gris, fleurs rose vif et minuscules glochides presque invisibles

Dcrjsr (Jane S. Richardson) · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Au printemps, de grandes fleurs rose vif s'ouvrent au-dessus de ces segments. C'est Opuntia basilaris, l'oponce à queue de castor, une espèce indigène du Sud-Ouest américain.

Ses fruits ont servi de nourriture et se mangeaient frais.

Mais l'absence apparente de longues épines est trompeuse : la surface porte d'innombrables glochides, minuscules aiguillons qui peuvent rester plantés longtemps dans la peau et les muqueuses.



Opuntia basilaris, cactus bas du Mojave à raquettes arrondies bleu gris, fleurs rose vif et minuscules glochides presque invisibles

National Park Service · Public domain · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette oponce reste généralement basse et s'étale en groupes de segments plats et arrondis.

Chaque segment ressemble à une large spatule ou à une queue ovale, de couleur gris vert à bleuâtre, épaisse de quelques centimètres.

Chez de nombreux sujets, les longues épines sont absentes. Toutefois, la surface comporte de nombreuses aréoles, petites zones d'où émergent de très courtes soies piquantes : les glochides.

Au soleil, ces aréoles peuvent apparaître comme des points rougeâtres.

Les jeunes segments poussent sur les anciens.

Au printemps, des boutons apparaissent près du bord supérieur des raquettes et s'ouvrent en grandes fleurs rose framboise, aux pétales nombreux.

Après la floraison se forment des fruits assez petits et allongés, d'abord verts, puis brunâtres ou rougeâtres.

À maturité, la pulpe est tendre et contient des graines. La peau externe du fruit peut elle aussi porter des glochides.

De loin, ce cactus semble presque inoffensif au toucher. Il ne l'est absolument pas.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme qu'Opuntia basilaris est indigène de Californie.

L'espèce est particulièrement caractéristique du désert de Mojave et de la région d'Anza-Borrego, avec de nombreuses observations dans les comtés d'Inyo, San Bernardino, Riverside, San Diego et les zones orientales.

Ce cactus n'est pas une plante sauvage ordinaire de la Sacramento Valley.

Certaines variétés sont protégées. Opuntia basilaris var. treleasei est classée menacée aussi bien au niveau fédéral qu'en Californie. La variété brachyclada est également rare.

Il ne faut pas récolter ces variétés.

Même pour la variété courante basilaris, la cueillette dans les parcs nationaux et les réserves peut être interdite.

Un prélèvement alimentaire exige donc non seulement une identification précise, mais aussi un terrain où la cueillette est autorisée.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les raquettes restent vertes toute l'année, bien qu'elles puissent se rider durant une forte sécheresse.

Dans les déserts californiens, la floraison a généralement lieu au printemps, surtout après les pluies hivernales.

Selon l'endroit, les fleurs roses s'ouvrent de mars à mai.

Des fruits verts se forment ensuite. Leur maturation complète intervient souvent à la fin du printemps et pendant l'été, suivant le climat et l'altitude.

Les fruits peuvent sécher directement sur le cactus : un fruit brun n'est pas nécessairement frais ni consommable.

Les fleurs printanières facilitent la détermination de l'espèce, alors que le fruit mûr et tendre n'apparaît que plus tard.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe d'un fruit entièrement mûr. Un inventaire ethnobotanique officiel du Nevada Test Site rapporte que les fruits charnus d'Opuntia basilaris var. basilaris étaient détachés du cactus puis mangés frais.

Seule leur partie intérieure tendre est consommée, après élimination totale de la peau et de tous les glochides.

Même quelques soies presque invisibles peuvent irriter douloureusement la langue et la gorge.

Épluchage à froid. On immobilise le fruit avec un outil, jamais avec les doigts nus.

On le coupe, puis on enlève toute la surface extérieure, y compris les aréoles. On contrôle ensuite la pulpe tendre.

S'il est impossible de garantir l'absence complète de glochides, le fruit ne doit pas être mangé.

Un simple rinçage à l'eau ne suffit pas.

Chez certaines autres oponces, de jeunes raquettes soigneusement nettoyées se mangent également.

Pour Opuntia basilaris, les sources propres à l'espèce documentent surtout les fruits.

Les raquettes, les fleurs et les racines ne sont donc pas proposées ici.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Opuntia ficus-indica, l'oponce figuier cultivée, est généralement beaucoup plus grande, avec des raquettes et des fruits différents. Elle est présentée séparément.

Opuntia engelmannii forme également de larges segments plats, mais diffère par ses épines et par sa taille générale.

Chez Opuntia basilaris, on reconnaît notamment le port bas en « queues de castor », les segments arrondis bleuâtres, les fleurs roses et les nombreux glochides courts.

L'absence de grandes épines ne prouve jamais que la surface est sûre.

Il importe surtout de ne pas toucher aux variétés rares, que les non-spécialistes peuvent avoir du mal à distinguer.

En cas de doute, on renonce à la cueillette.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5926
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5929
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5928
- https://www.osti.gov/servlets/purl/137690
- https://conservationgardenpark.jvwcd.gov/plants/1055/beavertail-cactus

Opuntia chlorotica — fruits pourpres d'une oponce désertique aux raquettes rondes

Opuntia chlorotica

Sur les collines pierreuses du sud-est de la Californie pousse une oponce qui acquiert presque l'apparence d'un petit arbre avec l'âge.



Opuntia chlorotica, cactus arborescent aux raquettes arrondies bleu gris, épines dorées, fleurs jaunes et fruits pourpres
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Au-dessus d'un tronc épineux se dressent de nombreux segments ronds, gris vert, ressemblant à de petits disques articulés.

Au printemps, des fleurs jaunes s'ouvrent, puis des fruits pourpres apparaissent.

La pulpe des fruits parfaitement mûrs peut se manger crue, mais uniquement après retrait intégral des épines et des glochides presque invisibles.



Opuntia chlorotica, cactus arborescent aux raquettes arrondies bleu gris, épines dorées, fleurs jaunes et fruits pourpres
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un cactus vivace, généralement haut d'un à deux mètres, parfois davantage.

Il possède un tronc épais et épineux.

Ses raquettes sont surtout arrondies, d'environ dix à vingt centimètres de diamètre, de couleur bleu vert à gris vert.

Des aréoles régulières couvrent leur surface. Chacune peut porter plusieurs longues épines jaunes ou dorées et, à côté, des faisceaux de minuscules glochides cassants.

Les vieilles épines foncent avec le temps.

Les fleurs sont grandes, généralement jaunes, parfois rougeâtres près du centre.

À maturité, la peau des fruits devient violette ou pourpre.

Leur pulpe intérieure peut rester claire, légèrement rosée, et contient de nombreuses graines dures.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

D'après Kew Plants of the World Online, cette espèce pousse naturellement dans le sud-est de la Californie ainsi que dans les États désertiques voisins.

En Californie, on la rencontre particulièrement sur les versants rocheux de l'est du désert de Mojave, dans la région d'Anza-Borrego et sur certains contreforts montagneux de San Bernardino à San Diego.

Calflora inclut Opuntia chlorotica dans la flore indigène de l'État.

Ce n'est ni une espèce des forêts côtières ni une plante courante de la Sacramento Valley.

Dans les réserves naturelles, la récolte des cactus peut être totalement interdite.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les fleurs jaunes apparaissent principalement au printemps, approximativement d'avril à juin selon l'altitude.

Après la floraison, les fruits grossissent durant l'été.

Ils mûrissent pendant la seconde moitié de la saison chaude.

Sur un même cactus, les fruits encore verdâtres peuvent côtoyer des fruits pourpres.

Une cueillette alimentaire ne devient envisageable qu'après confirmation de leur pleine maturité, lorsque la peau a acquis une teinte intense.

Sur les versants très secs, la récolte peut être faible.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruit entièrement mûr. Le guide botanique spécialisé Useful Temperate Plants décrit expressément les fruits d'Opuntia chlorotica comme pouvant être mangés crus.

Ils sont considérés comme moins savoureux que ceux de certaines oponces voisines, mais leur usage alimentaire est attesté pour cette espèce précise.

Il faut retirer toute la peau, avec ses aréoles et ses minuscules glochides.

Seule la pulpe intérieure parfaitement nettoyée est consommable.

Si l'on écrase la pulpe à froid, on peut filtrer les graines dures.

Chez d'autres espèces d'oponces, les jeunes raquettes se mangent également crues.

Mais aucune description fiable propre à Opuntia chlorotica ne confirme ici cet usage.

Elles ne sont donc pas recommandées.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Opuntia engelmannii porte souvent de plus grandes raquettes ovales et présente un autre port général.

Opuntia basilaris reste normalement plus basse et possède des raquettes plus plates qui peuvent paraître presque dépourvues de grandes épines, tout en portant énormément de glochides.

Opuntia chlorotica se caractérise notamment par ses raquettes rondes, ses longues épines dorées et son tronc qui se lignifie.

La couleur du fruit ne suffit pas à déterminer l'espèce.

Même lorsque les grandes épines visibles ont été retirées, des glochides microscopiques peuvent blesser la langue et la gorge.

Sans outils appropriés pour nettoyer le fruit en sécurité, mieux vaut le laisser sur la plante.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5931

- https://temperate.theferns.info/plant/Opuntia%2Bchlorotica
- https://ucanr.edu/sites/RiversideMG/files/390058.pdf

Opuntia engelmannii — fruits framboise et très jeunes raquettes du désert

Opuntia engelmannii

Dans les lieux pierreux et brûlants du sud-est désertique de Californie pousse parfois un cactus buissonnant, formé de grands segments verts et plats.



Opuntia engelmannii, oponce buissonnante aux grandes raquettes ovales épineuses, fleurs jaunes et fruits pourpre framboise

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Au printemps, de grandes fleurs jaunes apparaissent sur ses raquettes. Plus tard, des fruits couleur framboise mûrissent.

L'oponce d'Engelmann fournit deux parties distinctes pouvant être consommées sans chauffage : la pulpe des fruits parfaitement mûrs et les raquettes très jeunes, après enlèvement complet des épines et des glochides.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Ce cactus se ramifie depuis le sol.



Opuntia engelmannii, oponce buissonnante aux grandes raquettes ovales épineuses, fleurs jaunes et fruits pourpre framboise

Heinrich Pniok (Alchemist-hp) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Il peut atteindre un à deux mètres de hauteur et s'étaler sur plusieurs mètres de largeur.

Ses tiges sont composées de grandes raquettes aplaties, ovales ou arrondies, souvent longues de quinze à quarante centimètres, de couleur vert vif à vert bleuté.

Sur toute leur surface, des aréoles portent plusieurs grandes épines rigides.

Elles renferment aussi des faisceaux de poils minuscules, presque invisibles, munis de petits crochets : les glochides.

Les fleurs sont généralement grandes et jaunes, parfois teintées d'orange ou de rouge.

Les fruits mûrs sont allongés, remplis d'une pulpe juteuse pourpre intense ou framboise et de nombreuses graines.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme qu'Opuntia engelmannii est une espèce indigène de Californie.

Ses observations sont néanmoins peu nombreuses dans l'État, en comparaison des oponces les plus fréquemment rencontrées.

On la cherche surtout dans le sud-est désertique et près de la frontière de l'Arizona, sur les pentes sèches et graveleuses, parmi les broussailles du désert.

Dans la Sacramento Valley, ce n'est pas un cactus sauvage commun.

Dans les espaces désertiques protégés, il est interdit de couper des raquettes ou de recueillir des fruits sans autorisation.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

De nouvelles raquettes vertes et souples se développent au printemps, après les pluies hivernales.

À ce stade, elles n'ont pas encore épaissi et ne portent pas autant de grandes épines que les segments adultes.

Les grandes fleurs apparaissent au printemps et au début de l'été.

Les fruits grossissent ensuite pendant les mois chauds.

Ils prennent généralement des teintes pourpres vers la fin de l'été ou au début de l'automne.

Une petite tache rouge sur la peau ne prouve pas la maturité : le fruit doit être uniformément coloré et renfermer une pulpe juteuse mûre.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe des fruits mûrs. On enlève entièrement la peau extérieure portant les aréoles et les glochides.

On consomme seulement la pulpe intérieure pourpre et propre.

Elle renferme de nombreuses graines dures que l'on peut retirer par filtration après écrasement à froid.

Très jeunes raquettes. Le National Park Service indique que les jeunes tiges aplaties d'Opuntia engelmannii peuvent être mangées crues après enlèvement des épines.

Mais les grandes épines visibles ne représentent qu'une partie du danger.

Les glochides microscopiques doivent être entièrement supprimés, avec la couche extérieure qui les porte.

Si l'on ne peut garantir que des aiguillons ne se retrouveront pas dans la bouche, on renonce à la consommation crue.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Opuntia phaeacantha, présentée séparément dans cet atlas, possède souvent des raquettes plus petites et une autre disposition des épines, mais peut avoir une apparence très semblable.

Opuntia littoralis est associée à la bande côtière et diffère par l'ensemble des caractères de ses raquettes et de ses fleurs.

Les raquettes d'Opuntia ficus-indica sont fréquemment plus grandes, et cette dernière est souvent cultivée.

Un seul fruit rouge ne permet pas de distinguer les espèces d'oponces.

Les glochides peuvent pénétrer la peau et les muqueuses même lorsque la surface paraît lisse.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9170
- https://www.nps.gov/orpi/learn/nature/cacti.htm
- https://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0001258261

Opuntia ficus-indica — figues de Barbarie mûres et jeunes raquettes

Opuntia ficus-indica

Dans les régions chaudes de Californie, près des anciennes propriétés, des murets de pierre et sur les versants secs, poussent de grands cactus composés de segments verts, plats et charnus.



Opuntia ficus-indica, grand cactus aux larges raquettes charnues, fleurs jaunes et fruits ovales orange ou rouges
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

À leur bord supérieur apparaissent de grandes fleurs jaunes ou orangées, suivies de fruits ovales qui deviennent jaunes, orange ou rouge violacé en mûrissant.

C'est Opuntia ficus-indica, le figuier de Barbarie.

On peut manger sans feu la pulpe de ses fruits mûrs ainsi que ses jeunes raquettes, après un retrait minutieux des épines.



Opuntia ficus-indica, grand cactus aux larges raquettes charnues, fleurs jaunes et fruits ovales orange ou rouges
Frank Schulenburg · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Le principal danger pratique tient aux glochides, ces aiguillons presque invisibles qui restent sur la peau.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Il s'agit d'un grand cactus buissonnant ou arborescent.

Chez les vieux sujets, les segments inférieurs deviennent ligneux.

Plus haut, des chaînes ramifiées de segments plats, ovales et charnus se développent : ce sont les cladodes, communément appelés raquettes.

Chez certains cultivars, les longues épines sont rares ou presque absentes.

Cependant, les petites aréoles portant des glochides fins demeurent.

Les jeunes segments sont plus minces et plus tendres, tandis que les raquettes adultes s'épaississent.

Les fleurs sont grandes, à pétales nombreux, généralement jaunes, parfois nuancées d'orange.

Elles apparaissent au bord des segments supérieurs et non au sommet de longues tiges florales distinctes.

Les fruits se développent directement à partir des ovaires floraux.

Ils ressemblent à de petites poires ou à des ovales charnus.

À l'extérieur, les aréoles persistent avec leurs soies piquantes.

Sous la peau se trouve une pulpe juteuse et légèrement sucrée, contenant de nombreuses graines dures comestibles.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Opuntia ficus-indica est une espèce introduite, cultivée depuis longtemps en Californie.

Calflora confirme l'existence de plantes naturalisées, notamment dans les comtés de San Diego, Orange, Los Angeles, Santa Barbara et San Luis Obispo.

De grands sujets isolés poussent également plus au nord, dans des endroits abrités.

Cette espèce est surtout caractéristique des côtes aux hivers doux et des versants chauds et secs, plutôt que des montagnes sujettes à de fortes gelées.

Toutes les oponces californiennes ne sont pas des Opuntia ficus-indica.

Dans le sud de l'État, plusieurs espèces sont indigènes, notamment Opuntia oricola.

Elles diffèrent par la taille des raquettes, l'armature épineuse et la structure générale du cactus.

Un individu entretenu près d'une maison peut appartenir à une plantation privée et non à une population sauvage accessible.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les nouveaux segments plats commencent à pousser activement après le réchauffement printanier.

Les jeunes raquettes les plus tendres sont disponibles au printemps et au début de l'été, avant que leur peau s'épaississe.

Dans un climat doux et lorsque l'eau reste disponible, d'autres pousses peuvent apparaître à des périodes différentes.

La floraison se produit généralement à la fin du printemps et au début de l'été.

Les fruits mûrissent ensuite à la fin de l'été et en automne, approximativement d'août à novembre.

Sur un même cactus, on peut trouver des fruits déjà colorés à côté d'autres encore verts.

Les raquettes vivaces demeurent vertes en hiver.

Cela ne signifie pourtant pas qu'il reste de jeunes segments tendres ou une récolte de fruits mûrs.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits complètement mûrs. On consomme leur pulpe intérieure juteuse.

University of California décrit Opuntia ficus-indica comme une culture fruitière.

Des guides universitaires consacrés au genre Opuntia confirment que les fruits mûrs, épluchés, peuvent se manger crus.

Ils ne sont utilisables qu'après retrait de la peau avec toutes les aréoles, tous les glochides et toutes les grandes épines.

Leur goût est sucré, parfois légèrement herbacé.

Jeunes raquettes. Sous les noms de nopales ou nopalitos, les jeunes segments constituent une partie végétale consommée comme légume.

UC Davis décrit précisément la récolte des pousses jeunes et tendres, qui ne sont pas encore épaisses ni fibreuses.

North Carolina State University Extension indique, pour les oponces, que des raquettes entièrement nettoyées peuvent être mangées crues.

Leur pulpe est légèrement acidulée, avec une texture mucilagineuse.

L'acidité peut varier selon le moment de la journée.

La qualité des jeunes raquettes change également avec leur croissance.

Les segments anciens, devenus épais et rigides, ne conviennent pas à cette préparation.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Pour distinguer le figuier de Barbarie des autres Opuntia, on considère la taille et la silhouette du cactus, les grandes raquettes, les fleurs, les fruits et son origine.

Mais même une plante sans longues épines apparentes peut porter des glochides translucides très courts.

University of California Agriculture and Natural Resources souligne qu'ils pénètrent facilement la peau et les muqueuses.

Il est donc dangereux de prendre un fruit à main nue, de le croquer directement sur le cactus ou de simplement essuyer la poussière avec une serviette.

Les oponces dont l'espèce n'est pas déterminée, les fruits pourris et les sujets ornementaux traités ne sont pas utilisés.

Si l'on ne peut pas éliminer tous les glochides de la surface en sécurité, mieux vaut renoncer à cette nourriture crue.

SOURCES

Calflora, Opuntia ficus-indica, observations californiennes : https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5938 University of California ANR, Know What You Grow: Prickly Pear, Opuntia ficus-indica : https://ucanr.edu/sites/default/files/2025-04/FactSheet_FruitVeg_Prickly%20Pear_2021.08.09.pdf UC Davis, Nopalitos, Cactus Stems, jeunes raquettes souples : https://ucanr.edu/sites/default/files/2020-11/339182.pdf NC State University Extension, Opuntia, fruits et raquettes crus après nettoyage : https://plants.ces.ncsu.edu/plants/opuntia/ UC ANR, Opuntia spp., glochides et précautions : https://ucanr.edu/site/plant-safely-drought-tolerant-landscapes/opuntia-spp

Opuntia littoralis — fruits pourpres de l'oponce côtière

Opuntia littoralis

Sur les versants côtiers secs du sud de la Californie, certaines oponces forment de larges coussins verts au milieu des arbustes.



Opuntia littoralis, oponce côtière en coussin aux raquettes ovales épineuses, fleurs jaunes et fruits rouges pourpres
NeoPrometheusX · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

En été, des fruits rougeâtres ou pourpres apparaissent à l'extrémité de leurs segments plats.

Ils semblent appétissants, mais leur surface porte aussi bien de grandes épines visibles que des glochides presque invisibles et irritants.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un cactus vivace à port buissonnant, qui s'étale grâce à ses segments ovales et juteux.

Ces « raquettes » vertes et plates sont en réalité des tiges, non des feuilles.

Sur leur surface, de petites zones appelées aréoles donnent naissance à des touffes d'épines.

Chez Opuntia littoralis, les grands segments peuvent mesurer environ vingt centimètres de longueur.

Le coussin végétal atteint à peu près un mètre de hauteur.

Les fleurs sont grandes et s'ouvrent près du bord des segments.

Elles sont jaunes, parfois teintées de rouge.

Les fruits, ovales, sont d'abord verdâtres puis deviennent pourpre rougeâtre à maturité.

L'espèce est variable : d'un individu à l'autre, la densité et la longueur des épines peuvent être très différentes.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

C'est un cactus indigène du chaparral côtier et des communautés arbustives du sud de l'État.

Il pousse dans les comtés de Ventura, Los Angeles, Orange et San Diego.

On le trouve sur les pentes pierreuses, les falaises littorales et les terrains secs et ouverts.

Il ne fait pas partie des espèces sauvages courantes de la vallée de Sacramento.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

La floraison se déroule principalement au printemps et au début de l'été.

Dans les lieux chauds, les fruits mûrs peuvent apparaître dès juin ou juillet.

Certains individus fructifient plus tard.

Une peau rougeâtre ne suffit pas à prouver que la pulpe est tendre et que le fruit a complètement mûri.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits mûrs. Les Kumeyaay récoltaient les fruits et éliminaient leurs épines mécaniquement avant de les manger frais ou de les sécher.

À l'intérieur se trouve une pulpe juteuse contenant des graines dures.

Pour l'alimentation sans chauffage, seul le fruit parfaitement mûr et entièrement débarrassé des épines extérieures et des glochides convient.

La présence de glochides sur les lèvres, la langue ou dans la gorge est particulièrement pénible.

Un simple essuyage rapide avec la main ne rend pas un fruit sûr.

Séchage à froid. Après un séchage naturel, certains fruits pouvaient être conservés pour une saison ultérieure.

Mais les fruits de départ doivent avoir été mûrs et nettoyés des épines.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

D'autres oponces du sud de la Californie, notamment Opuntia ficus-indica et Opuntia oricola, possèdent aussi des raquettes plates et des fruits comestibles.

La couleur du fruit ne suffit pas pour les distinguer.

Il faut examiner ensemble les dimensions des segments, les aréoles, l'apparence des fleurs et le milieu où pousse le cactus.

Chez certaines autres espèces, les jeunes segments sont consommés comme légumes.

Mais les sources ethnobotaniques relatives à Opuntia littoralis décrivent traditionnellement leur cuisson ou leur rôtissage.

Ces procédés ne font pas partie de l'alimentation sans feu.

SOURCES

- University of San Diego, Kumeyaay Garden : https://www.sandiego.edu/kumeyaay-garden/plant.php?ID=20
- San Diego Natural History Museum : https://coasttocactus.sdnhm.org/plants/coast-prickly-pear
- Calflora, Opuntia littoralis : https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5940

Opuntia oricola — boutons frais et fruits rouges de l'oponce du chaparral

Opuntia oricola

Parmi les buissons des pentes sèches du sud de la Californie pousse un cactus aux grands segments verts et plats, semblables à des raquettes ovales.



Opuntia oricola, grand cactus du chaparral aux larges raquettes ovales très épineuses, boutons floraux jaunes et fruits rougeâtres

Satxjoe · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Des fleurs apparaissent près de leur bord supérieur au printemps, puis des fruits juteux rougeâtres se développent.

C'est Opuntia oricola, l'une des espèces indigènes d'oponces de Californie.

Une description historique de la vallée de San Pasqual mentionne deux parties consommées fraîches : les boutons floraux et les fruits.



Opuntia oricola, grand cactus du chaparral aux larges raquettes ovales très épineuses, boutons floraux jaunes et fruits rougeâtres

Steve Hillebrand, USFWS · Public domain (author claim) · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Opuntia oricola est un cactus buissonnant ou arborescent.

Chez les vieux sujets, la base devient ligneuse.

Plus haut, de grandes raquettes plates et arrondies se succèdent en chaînes ramifiées.

Chacune est verte et charnue, couverte de petites zones nommées aréoles, d'où sortent de grandes épines ainsi que des soies très courtes presque invisibles.

Chez cette espèce, les raquettes peuvent atteindre plusieurs dizaines de centimètres de longueur.

Les longues épines apparaissent fréquemment en groupes et se remarquent facilement au soleil.

Les glochides très fins sont beaucoup plus difficiles à voir.

Sur les bords supérieurs des vieux segments naissent des boutons floraux arrondis.

Les fleurs sont généralement jaunes, parfois rougeâtres près de la base des pétales.

Elles donnent ensuite des fruits ovales ou presque ronds.

Le fruit se développe directement sur le bord de la raquette, et non au bout d'une longue branche pendante.

À maturité, sa peau peut être rouge ou rouge violacé.

Comme sur les raquettes vertes, de petites aréoles avec des soies piquantes persistent sur le fruit.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Cette espèce est indigène du sud de la Californie et de la Basse-Californie, au Mexique.

Elle se rencontre dans le chaparral côtier, les broussailles sèches, sur les versants et dans les vallées allant de la région de San Diego vers Los Angeles.

La vallée de San Pasqual est l'un des lieux où cette oponce est expressément mentionnée dans un guide naturel historique de California State Parks.

Dans un milieu favorable, elle peut former des groupes visibles, notamment sur les terrains ensoleillés et secs.

Elle n'est pas une plante courante des forêts humides du nord de la Californie.

C'est donc une ressource liée à une zone géographique précise, non à l'ensemble de l'État.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les raquettes vertes persistent toute l'année.

Mais cette présence permanente ne signifie pas qu'une consommation crue de leurs tissus ait été confirmée pour l'espèce.

Les boutons floraux apparaissent au printemps et au début de l'été, avant l'ouverture des fleurs.

Les fruits se développent après la floraison.

Sur de nombreux sites côtiers ou de contreforts, les fruits mûrs des oponces sont disponibles vers la fin de l'été et en automne, approximativement d'août à octobre.

Les conditions météorologiques et l'habitat modifient les dates exactes.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Boutons floraux frais. California State Parks indique explicitement que les habitants autochtones de la vallée de San Pasqual consommaient frais les boutons d'Opuntia oricola.

Leur brève saison prend fin lorsque les fleurs s'ouvrent.

Il s'agit bien des jeunes boutons floraux.

La source historique décrit séparément les segments plats verts comme une nourriture préparée avec cuisson.

Ils ne font donc pas partie de cette liste sans feu.

Fruits mûrs. Ils étaient également consommés frais.

La partie alimentaire se trouve sous la peau : une pulpe tendre contenant des graines.

Chez de nombreuses oponces, le fruit peut être doux ou légèrement acidulé, mais sa saveur varie considérablement selon l'individu et la saison.

Les boutons comme les fruits portent des épines et des glochides presque invisibles.

Une seule petite soie peut s'enfoncer dans une muqueuse.

Il ne faut donc jamais croquer un fruit ou un bouton directement sur le cactus, ni prendre une peau apparemment lisse pour une surface sûre.

Sans traitement mécanique minutieux des aiguillons, on ne goûte pas ces parties.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Plusieurs espèces d'Opuntia indigènes ou introduites vivent dans le sud de la Californie.

On les distingue par la forme et l'épaisseur des raquettes, le nombre d'épines, les fleurs et leur répartition géographique.

Chez Opuntia oricola, les raquettes sont généralement grandes et plates, les longues épines bien marquées et les branches forment un buisson.

Il ne faut pas transférer à cette espèce les usages alimentaires de jeunes raquettes propres à d'autres opuntias.

Le témoignage historique de San Pasqual documente des boutons et des fruits frais, mais des raquettes vertes préparées avec cuisson.

SOURCES

- California State Parks, San Pasqual Battlefield State Historic Park Nature Trail, point 11 — Opuntia oricola : https://www.parks.ca.gov/pages/655/files/SanPasqualNatureTrailGuide_FINAL120314.pdf
- Calflora, Opuntia oricola, aire botanique : https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5948
- Wikimedia Commons, photographies d'Opuntia oricola : https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Opuntia_oricola

Opuntia phaeacantha — fruits juteux et raquettes du désert

Opuntia phaeacantha

Loin de l'océan, parmi les pierres et les buissons clairsemés du désert, poussent parfois des oponces basses à segments ovales et plats.



Opuntia phaeacantha, cactus bas à raquettes ovales très épineuses, grandes fleurs jaunes et fruits pourpre rougeâtre
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Au printemps, de grandes fleurs jaunes s'ouvrent au-dessus des épines.

Vers la fin de la saison chaude, elles sont remplacées par des fruits charnus rouge pourpre.

La pulpe intérieure peut être juteuse et légèrement sucrée, mais la surface externe exige une attention particulière.



Opuntia phaeacantha, cactus bas à raquettes ovales très épineuses, grandes fleurs jaunes et fruits pourpre rougeâtre
Sadambio · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un cactus rampant ou formant un buisson bas.

Les segments verts sont ovales, souvent longs de dix à vingt-cinq centimètres, et s'articulent en chaînes ramifiées.

La plante peut atteindre trente à quatre-vingt-dix centimètres de hauteur et s'étendre sur plusieurs mètres de largeur.

Les aréoles de la surface portent de grandes épines rigides, parfois orientées vers le bas ou les côtés.

À côté se trouvent des glochides extrêmement fins, beaucoup moins visibles.

Les fleurs sont grandes et généralement jaunes, quelquefois plus rougeâtres au centre.

Les fruits charnus deviennent rouges ou pourpres.

À maturité, ils sont plus tendres, mais conservent leurs petits aiguillons dangereux.

Les différentes populations de ce complexe botanique sont très variables.

Elles peuvent s'hybrider avec d'autres espèces proches d'oponces.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

En Californie, cette espèce est associée aux régions sèches du sud et de l'est : déserts, versants pierreux, boisements clairs de pins pignons et de genévriers, ainsi que certaines vallées montagnardes.

Ce n'est pas une oponce abondante sur les pelouses irriguées de Sacramento.

Dans son habitat, elle forme parfois de grandes touffes très visibles.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

La floraison principale survient à la fin du printemps et au début de l'été.

Les fruits grossissent pendant les mois chauds.

Ils mûrissent surtout du milieu de l'été à l'automne.

À haute altitude ou après un printemps froid, leur maturation peut être retardée.

La couleur du fruit ne dispense jamais de vérifier qu'il est complètement mûr.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits mûrs. La consommation traditionnelle des fruits frais d'Opuntia phaeacantha est directement documentée.

Après retrait intégral des épines et des glochides, la pulpe juteuse avec ses graines peut être consommée.

Les fruits étaient également séchés, afin d'en conserver une réserve pour une saison ultérieure.

La peau portant encore des soies piquantes ne constitue pas un aliment.

Jeunes segments verts. Un guide universitaire de vulgarisation décrit également leur consommation crue une fois toutes les épines supprimées.

Ces raquettes possèdent une texture mucilagineuse et sont difficiles à nettoyer.

Pour une personne inexpérimentée, le risque de glochides rend plus raisonnable de s'en tenir à des fruits dont l'épluchage sûr est déjà maîtrisé.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Opuntia basilaris, décrite séparément, possède souvent des segments qui paraissent presque dépourvus de longues épines.

Opuntia phaeacantha présente plus fréquemment des faisceaux bien visibles.

De nombreux hybrides existent, et la détermination botanique précise peut demander l'examen des fleurs ainsi qu'une clé comparative.

Il ne faut pas goûter un cactus inconnu sous prétexte qu'il possède une « raquette ronde ».

SOURCES

- NC State Extension, Opuntia phaeacantha : https://plants.ces.ncsu.edu/plants/opuntia-phaeacantha/
- National Park Service, présentation botanique des oponces : https://www.govinfo.gov/content/pkg/GOVPUB-I29-PURL-gpo136141/pdf/GOVPUB-I29-PURL-gpo136141.pdf
- California Academy of Sciences, Opuntia phaeacantha : https://research.calacademy.org/research/Botany/wildflow/wildflowers.asp?w_id=94

Origanum vulgare — jeunes feuilles d'origan et fleurs parfumées

Origanum vulgare

Sur un versant ensoleillé près d'une ancienne propriété, de petites pousses parfumées aux feuilles opposées peuvent apparaître en été.



Origanum vulgare, herbe vivace à feuilles ovales opposées, tiges carrées et petites inflorescences roses et lilas
Wilfredor · CC0 · Wikimedia Commons

À leur sommet, les branches se divisent et portent de petites fleurs rose lilas.

Une feuille délicatement froissée libère le parfum familier de l'origan.

C'est Origanum vulgare, l'origan commun, principalement cultivé comme aromate en Californie et ne persistant qu'occasionnellement sans entretien.



Origanum vulgare, herbe vivace à feuilles ovales opposées, tiges carrées et petites inflorescences roses et lilas
Sten Porse (Sten) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Ses feuilles peuvent se manger crues, sans chauffage.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une herbe vivace dotée de courts rhizomes rampants et de tiges quadrangulaires dressées, généralement hautes de vingt à soixante centimètres.

Les feuilles sont opposées, portées par de courts pétioles.

Elles sont ovales, longues d'un à quatre centimètres, à bord entier ou très faiblement denté.

Lorsqu'on les froisse, leurs glandes riches en substances aromatiques libèrent un parfum puissant.

Dans la partie supérieure des tiges se développent de courts groupes floraux serrés ressemblant à de petits épis.

Ils sont réunis en inflorescences ramifiées.

Les bractées sont souvent rose pourpré.

Les fleurs elles-mêmes possèdent une petite corolle bilabiée lilas, pourpre ou rosée.

Après la floraison, quatre petites nucules mûrissent à l'intérieur de chaque calice.

Avec l'âge, les pousses inférieures deviennent ligneuses et grossières.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Origanum vulgare parmi les espèces non indigènes et signale quelques dizaines d'observations seulement.

En Californie, l'origan pousse surtout près des jardins, dans les anciens potagers et aux abords des habitations.

Des observations isolées existent notamment dans les comtés de Sonoma, Santa Cruz, Orange, Santa Barbara, Yolo et Sacramento.

Dans le chaparral sec, il ne faut pas identifier automatiquement toute petite plante aromatique et semi-ligneuse comme de l'origan.

La cueillette dans les jardins privés peut être interdite.

Sur les pelouses traitées, elle peut être dangereuse.

Les formes ornementales cultivées présentent parfois des parfums et des dimensions foliaires différents.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Lorsque l'humidité est suffisante, de nouvelles feuilles apparaissent au printemps.

Sous les hivers californiens les plus doux, la plante peut rester partiellement verte.

Les pousses les plus tendres se développent au printemps et au début de l'été.

La floraison commence généralement en été et les inflorescences persistent jusqu'au début de l'automne.

Pendant une sécheresse chaude, les feuilles inférieures deviennent rigides.

Sur un terrain bien arrosé, une seconde pousse tendre est possible.

On peut récolter l'aromate avant et pendant la floraison, mais, pour le manger frais, on privilégie les jeunes petites feuilles.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Feuilles. Plants For A Future confirme expressément l'emploi cru de l'origan comme verdure aromatique.

Quelques jeunes feuilles finement coupées suffisent pour parfumer des légumes, des haricots ou d'autres aliments froids déjà prêts.

Son parfum étant très intense, une grande portion n'est pas nécessaire.

Fleurs. Elles sont également décrites comme comestibles et peuvent être ajoutées en petites quantités lorsque l'espèce est déterminée avec certitude.

Pour la conservation, les feuilles peuvent sécher naturellement sur une grille propre, sans chauffage.

Une fois sèches, elles peuvent être émiettées et utilisées comme condiment froid.

Il ne faut pas consommer l'huile essentielle concentrée comme équivalent alimentaire d'une feuille fraîche.

Les racines et les vieilles tiges ligneuses ne font pas partie des parties recommandées.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

La marjolaine Origanum majorana est proche par son apparence et son odeur.

Mais ses feuilles sont généralement plus douces, grisâtres et pubescentes, et ses inflorescences ont une autre forme.

La monardelle indigène Monardella villosa dégage elle aussi un parfum épicé, mais porte des fleurs réunies en capitules plus arrondis et possède d'autres caractères botaniques.

Chez Mentha spicata, les feuilles sont habituellement plus grandes et fortement dentées, et les fleurs forment des épis allongés.

L'origan possède des bords foliaires moins dentés et des groupes floraux plus petits.

L'odeur seule n'est pas suffisante pour l'identifier.

Il faut examiner la disposition des feuilles, la forme des fleurs et la tige.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5960
- https://pfaf.org/USER/plant.aspx?latinname=Origanum+vulgare

Oxalis pes-caprae — trèfles acidulés et fleurs jaunes après la pluie

Oxalis pes-caprae

Vers la fin de l'hiver, un tapis vert dense peut recouvrir les pentes herbeuses de Californie.



Oxalis pes-caprae, touffe à feuilles trifoliées en cœurs et longues hampes portant plusieurs grandes fleurs jaune vif
Daniel Feliciano · Public domain · Wikimedia Commons

Au-dessus s'ouvrent des dizaines de fleurs d'un jaune éclatant.

Chaque plante possède trois petites folioles en forme de cœur, portées par un long pétiole.

Une hampe florale porte plusieurs fleurs lumineuses.



Oxalis pes-caprae, touffe à feuilles trifoliées en cœurs et longues hampes portant plusieurs grandes fleurs jaune vif
Daniel Feliciano · Public domain · Wikimedia Commons

C'est Oxalis pes-caprae, l'oxalide du Cap, une espèce venue d'Afrique du Sud et largement répandue sur le littoral californien.

Ses jeunes feuilles et ses fleurs peuvent se manger crues en très petites quantités.

Mais la concentration élevée d'acide oxalique en fait surtout un condiment acidulé, non une verdure de salade à consommer en grande quantité.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une petite vivace bulbeuse, généralement haute de dix à trente centimètres.

De petits bulbes souterrains émergent de longs pétioles charnus.

Chacun porte exactement trois folioles arrondies en forme de cœur, à l'extrémité profondément échancrée.

Les folioles se replient souvent le soir ou par temps couvert.

Des hampes florales sans feuilles s'élèvent légèrement au-dessus du feuillage.

Elles portent plusieurs fleurs sur de longs pédicelles.

Chaque fleur est jaune vif, généralement large de deux à trois centimètres, avec cinq pétales et cinq petits sépales.

En Californie, l'espèce se multiplie principalement par de petits bulbes fils souterrains, plutôt que par graines.

Elle peut ainsi former des colonies très denses.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora répertorie des milliers d'observations d'Oxalis pes-caprae.

California Invasive Plant Council souligne son extension sur la côte, dans les Coast Ranges et la Sacramento Valley.

Elle occupe les prairies littorales, les chênaies, les pelouses urbaines, les jardins, les accotements et les anciens champs.

Cette plante invasive peut évincer les herbes printanières indigènes.

Mais son abondance ne garantit pas qu'un lieu soit adapté à la cueillette.

Les herbicides sont possibles dans les parcs urbains, les poussières routières s'accumulent près des voies rapides, et les espaces fréquentés par les animaux peuvent être souillés.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après les premières pluies automnales importantes, les feuilles trifoliées commencent à repousser.

Dans les basses terres, elles deviennent visibles en hiver.

Les fleurs jaunes apparaissent principalement de décembre à avril selon la région.

Tant que le sol reste humide, de jeunes folioles tendres se développent.

Elles conviennent mieux à une petite addition crue.

Quand l'été devient chaud et sec, le feuillage aérien jaunit rapidement et disparaît.

Les petits bulbes souterrains demeurent vivants jusqu'à la saison suivante.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles et fleurs fraîches. Plants For A Future confirme séparément leur consommation crue.

Leur saveur est franchement acidulée et rappelle une verdure au goût de citron.

Quelques folioles ou une à deux fleurs, soigneusement rincées à l'eau potable, suffisent pour accompagner un autre aliment.

Les feuilles peuvent également apporter une légère note acide à de l'eau froide, mais il ne faut pas préparer de boisson concentrée.

En grande quantité, l'acide oxalique peut fixer le calcium et augmenter le risque de problèmes rénaux.

Cette verdure crue est déconseillée aux personnes ayant des calculs rénaux à base d'oxalate.

Les petits bulbes souterrains sont décrits comme comestibles seulement après préparation à chaud.

Ils ne font donc pas partie de cette alimentation sans feu.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

L'oxalide indigène Oxalis oregana possède habituellement des fleurs blanches ou rosées et vit dans les forêts humides ombragées.

Elle ne forme pas de grands tapis jaunes sur les versants côtiers ensoleillés.

Oxalis corniculata, décrite séparément dans le catalogue, forme des tiges rampantes plus ramifiées.

Ses très petites fleurs jaunes sont généralement isolées.

Oxalis pes-caprae porte plusieurs grandes fleurs jaunes sur une même hampe et possède des bulbes souterrains.

Les trèfles du genre Trifolium ont également trois folioles, mais celles-ci ne présentent pas la même échancrure cordiforme.

Leurs fleurs sont de type papilionacé.

On ne détermine pas une plante alimentaire inconnue sur la seule présence de trois folioles.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6016
- https://www.cal-ipc.org/plants/profile/oxalis-pes-caprae-profile/
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Oxalis+pes-caprae

Parkinsonia florida — très jeunes gousses vertes du palo verde bleu

Parkinsonia florida

Dans les déserts méridionaux de Californie pousse un arbre qui reste vert même quand ses petites feuilles sont tombées sous l'effet de la sécheresse.



Parkinsonia florida, arbre désertique à écorce bleu vert, fleurs jaune vif, feuilles bipennées et longues gousses vertes
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Au printemps, ses branches lisses d'un vert bleuâtre se couvrent d'une multitude de fleurs jaune vif.

Le palo verde bleu produit des gousses.

Lorsqu'elles sont encore très jeunes et tendres, elles peuvent se manger crues, contrairement aux graines mûres pour lesquelles les sources décrivent principalement des préparations avec chauffage.



Parkinsonia florida, arbre désertique à écorce bleu vert, fleurs jaune vif, feuilles bipennées et longues gousses vertes
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est généralement un arbre étalé, haut de six à neuf mètres.

Son tronc et ses branches possèdent une surface lisse, bleu vert, capable de participer à la photosynthèse.

Les feuilles apparaissent pendant la saison humide.

Elles sont bipennées, constituées de très petites folioles, et peuvent tomber rapidement en période de sécheresse.

De courtes épines se remarquent au niveau des nœuds des branches.

Au printemps, de grandes fleurs d'environ deux à trois centimètres s'ouvrent, avec cinq pétales jaune vif.

L'un des pétales présente parfois de petites taches orangées.

Après la floraison se développent des gousses allongées et plates, contenant plusieurs graines.

Les jeunes fruits sont verts et tendres.

À maturité, les gousses deviennent beiges et sèches.

Dans certaines flores anciennes, cette espèce est désignée par le nom Cercidium floridum.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Dans son milieu naturel, Parkinsonia florida est surtout associé au désert de Sonora, qui s'étend jusqu'à la frontière sud-est de la Californie.

L'arbre préfère les lits de torrents secs, les terrasses sableuses et les zones recevant périodiquement de l'eau lors d'orages.

Dans la Sacramento Valley, des arbres semblables utilisés dans l'aménagement urbain peuvent avoir été plantés.

Ils ne témoignent pas nécessairement de la présence naturelle de cette espèce dans la région.

Sur certains terrains désertiques, les arbres en fleurs sont visibles de loin grâce à leurs couronnes d'un jaune intense.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans les basses régions chaudes, la floraison éclatante apparaît généralement en mars et avril.

D'après un guide universitaire de l'Arizona, les gousses vertes tendres sont prêtes à être cueillies à la fin d'avril et en mai.

Elles se dessèchent ensuite rapidement.

En juin et juillet, l'arbre porte déjà des graines mûres et dures.

Après un hiver particulièrement sec, leur développement peut être retardé ou rester faible.

Pour l'alimentation, seule compte la courte période pendant laquelle la gousse reste souple.

L'écorce verte persistante n'est pas une partie alimentaire.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Très jeunes gousses vertes. L'arboretum de l'University of Arizona confirme expressément la consommation crue des gousses immatures de Parkinsonia florida.

Tant que leur paroi est verte et tendre, elles peuvent être mangées sans chauffage, après détermination minutieuse de l'arbre et nettoyage.

Il s'agit d'une ressource saisonnière, non d'une nourriture disponible toute l'année.

Graines mûres. Les sources décrivent leur broyage après torréfaction.

Elles n'entrent donc pas dans ce catalogue d'alimentation crue.

Il ne faut pas considérer l'écorce, les feuilles ou les fleurs comme comestibles au seul motif que certaines autres Fabacées produisent des pousses alimentaires.

La récolte sur des arbres ornementaux ayant pu être traités ou près des grandes routes est impropre à la consommation.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Parkinsonia microphylla, une espèce désertique proche, est nettement plus basse et porte des feuilles très petites.

Les pointes de ses rameaux sont épineuses.

Chez le palo verde bleu, les épines se situent plutôt aux nœuds.

L'ornemental Parkinsonia aculeata possède une autre structure foliaire, même si ses branches et ses épines peuvent lui ressembler.

Une gousse sèche ne permet pas à elle seule d'identifier l'espèce.

Il faut considérer la teinte caractéristique des rameaux verts, le type et la disposition des épines, les feuilles et les fleurs.

La recommandation alimentaire propre à Parkinsonia florida ne peut pas être transposée à n'importe quel arbre que les paysagistes appellent « palo verde ».

SOURCES

- https://arboretum.arizona.edu/parkinsonia-florida-blue-paloverde
- https://arboretum.arizona.edu/dunbar-spring-neighborhood-parkinsonia-florida
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6264

Passiflora caerulea — fleur bleu et blanc et arilles de fruits orange mûrs

Passiflora caerulea

Dans les vieux jardins des régions chaudes et parmi les plantes grimpantes redevenues spontanées dans le sud de la Californie, on peut rencontrer une liane portant une fleur extraordinaire.



Passiflora caerulea, liane à feuilles profondément lobées, fleur blanche à couronne rayée de bleu et violet et fruit ovale orange

Fedotova Elizaveta · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Autour des pétales blancs rayonnent de nombreux filaments fins, rayés de bleu et de violet.

Plus tard, des fruits ovales pendent au bout de longs pédoncules. Ils sont d'abord verts, puis deviennent orange vif.

C'est Passiflora caerulea, la passiflore bleue. Dans son fruit parfaitement mûr, seules les enveloppes juteuses des graines, appelées arilles, sont comestibles. Leur saveur est moins agréable que celle du fruit de la passion vendu dans le commerce.



Passiflora caerulea, liane à feuilles profondément lobées, fleur blanche à couronne rayée de bleu et violet et fruit ovale orange

Mezhenskyj · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette liane vivace possède de fines tiges souples et de fortes vrilles enroulées qui lui permettent de s'accrocher aux branches et aux supports.

Les feuilles sont alternes. Elles comptent généralement cinq lobes allongés et profondément séparés, parfois de trois à sept.

Le limbe est vert, lisse, porté par un long pétiole.

La fleur, grande de sept à dix centimètres de diamètre, comporte cinq sépales blanchâtres, cinq pétales blancs et une couronne complexe formée de nombreux filaments bleu violacé.

Au centre se dressent cinq étamines et trois stigmates.

Le fruit est ovoïde, généralement long de quatre à six centimètres. À maturité, il devient jaune orangé.

À l'intérieur se trouvent de nombreuses graines entourées d'une petite quantité de tissu rougeâtre et juteux.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Passiflora caerulea est originaire d'Amérique du Sud.

En Californie, on la cultive autour des maisons ; elle s'est naturalisée localement.

Calflora signale surtout des observations dans les comtés de Los Angeles, Orange, Ventura et Santa Clara, ainsi que quelques autres comtés et des mentions isolées dans la région de Sacramento.

Une description botanique de l'UCLA confirme la présence d'une liane naturalisée à Griffith Park, à Los Angeles.

Il ne s'agit donc ni d'un aliment typique des forêts ou des déserts californiens, ni d'une liane sauvage largement répandue.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Sous le climat doux du sud de la Californie, la liane peut conserver longtemps ses feuilles.

Elle fleurit souvent de la fin du printemps à l'automne.

Les ovaires verdâtres grossissent progressivement et les fruits prennent une couleur orange à la fin de l'été et en automne.

Dans les lieux plus froids, certains fruits n'ont pas le temps de mûrir.

Les baies vertes ne conviennent pas à l'alimentation.

Les arilles intérieures doivent être bien formées et juteuses ; l'enveloppe extérieure du fruit doit avoir pris entièrement sa couleur de maturité.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Uniquement les arilles rougeâtres et juteuses d'un fruit parfaitement mûr. Les descriptions de Vanderbilt University et de North Carolina State University confirment la comestibilité des fruits mûrs de Passiflora caerulea.

Elles précisent également que leur goût peut être fade et que la quantité de pulpe est faible.

On ouvre le fruit orange complètement mûr, puis on prélève à la cuillère la petite quantité d'enveloppes juteuses entourant les graines. On les consomme fraîches.

La peau dure, les feuilles, les tiges, les fleurs, les racines et les fruits verts ne font pas partie de l'alimentation.

Calflora répertorie en effet cette espèce parmi les plantes potentiellement toxiques.

Il ne faut donc pas consommer d'autres parties par simple analogie avec les passiflores fruitières cultivées.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Passiflora edulis, le fruit de la passion cultivé, possède des fleurs différentes, davantage de pulpe et un fruit mûr dont la peau est généralement violette ou jaune.

D'autres passiflores introduites portent des fleurs rouges éclatantes et des feuilles de formes différentes.

La fleur de la passiflore bleue est particulièrement caractéristique : pétales blancs, large couronne rayée de bleu, cinq étamines et trois stigmates.

Mais lorsqu'on n'a pas vu la liane en fleurs, un fruit orange isolé ne permet pas de déterminer l'espèce avec certitude.

Il importe surtout de ne jamais manger les fruits verts ni les parties d'une liane inconnue.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8664
- https://as.vanderbilt.edu/clacx/garden/plant-database/passiflora-caerulea/
- https://plants.ces.ncsu.edu/plants/passiflora-caerulea/
- https://www.smmflowers.org/mobile/ANF-descriptions/Passiflora_caerulea_UCLA_SantaMonicas.pdf

Petroselinum crispum — feuilles aromatiques et danger des ombellifères sauvages

Petroselinum crispum

Dans un ancien potager frais, une rosette basse de feuilles vert vif et finement découpées peut parfois survivre après l'abandon des cultures.



Petroselinum crispum, persil de jardin à rosette de feuilles vertes profondément découpées et ombelles de petites fleurs jaunâtres

DenesFeri · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

La deuxième année, une grande tige peut s'élever au-dessus de ces feuilles, portant de minuscules fleurs jaune verdâtre réunies en ombelles.

C'est le persil cultivé, Petroselinum crispum, signalé très occasionnellement hors des jardins en Californie.

Ses jeunes feuilles se consomment crues. Mais récolter une ombellifère sauvage inconnue parce qu'elle ressemble au persil est extrêmement dangereux : des espèces mortellement toxiques poussent également dans ces milieux.



Petroselinum crispum, persil de jardin à rosette de feuilles vertes profondément découpées et ombelles de petites fleurs jaunâtres

4028mdk09 · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette herbe bisannuelle mesure généralement quinze à quarante centimètres la première année.

Pendant la floraison, sa tige atteint soixante à cent centimètres.

Les feuilles inférieures forment une rosette dense.

Elles possèdent de longs pétioles et sont deux ou trois fois pennées, divisées en nombreux segments vert vif en forme de coin.

Chez certains cultivars, le limbe est plat et denté ; chez d'autres, il est fortement frisé.

Il s'agit de formes cultivées de la même espèce.

La deuxième année, la tige devient dressée, sillonnée et ramifiée, sans épaisse base brune ligneuse.

Les petites fleurs jaune verdâtre sont réunies en ombelles composées à l'extrémité des branches.

Après la pollinisation se forment de petits fruits côtelés, constitués de deux unités à graine.

Les feuilles froissées dégagent l'odeur caractéristique du persil.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Petroselinum crispum parmi les espèces non indigènes et recense environ vingt observations hors des cultures.

On peut le trouver dans d'anciennes plates-bandes, près des composts, sur les terres où des déchets de jardin ont été déposés et aux abords des villages.

Dans la Sacramento Valley, le persil est fréquemment cultivé durant la saison fraîche.

Mais dans les véritables prairies naturelles, les plantes à ombelles sauvages appartiennent beaucoup plus souvent à d'autres espèces.

Parmi elles figurent la grande ciguë Conium maculatum et les cicutaires du genre Cicuta, présentes en Californie dans les lieux humides.

Elles sont dangereuses à un degré mortel.

Il ne faut ni les reconnaître uniquement à leur odeur ni les goûter.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les nouvelles feuilles se développent pendant l'automne frais, en hiver lorsque le climat est doux, puis au printemps.

Quand la température augmente durant la deuxième année, la hampe florale s'élève et les feuilles perdent leur tendreté.

La floraison se déroule généralement de la fin du printemps à l'été.

Les graines se forment ensuite et la plante termine son cycle.

Pour manger cru, seules les jeunes feuilles précédant l'allongement de la tige sont retenues.

Chez les sujets vieillissants, l'arôme devient plus fort et les pétioles plus grossiers.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme directement leur usage cru comme aromate alimentaire.

On peut rincer soigneusement quelques feuilles, les hacher et les ajouter à un mélange de légumes froid.

Les formes cultivées plates et frisées se mangent de la même façon.

Cependant, les plis du persil frisé retiennent parfois la terre.

Une grande portion n'est pas nécessaire.

Le persil renferme des composés biologiquement actifs, particulièrement concentrés dans les graines et l'huile.

Plants For A Future met en garde contre les excès et signale des précautions pendant la grossesse.

Les racines et les graines ne sont pas proposées ici comme nourriture crue à cueillir lors d'un voyage.

On ne goûte pas même une seule feuille d'une plante dont l'identité est incertaine.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Conium maculatum, la grande ciguë, peut présenter un feuillage finement divisé ressemblant à celui du persil.

C'est une plante mortellement toxique.

Ses tiges adultes portent souvent des taches pourpres et son feuillage présente une autre odeur.

Mais aucun de ces caractères pris isolément ne garantit la sécurité.

Cicuta douglasii pousse près de l'eau et peut posséder des feuilles découpées d'apparence comparable ; toutes ses parties sont dangereuses.

Coriandrum sativum, la coriandre, ressemble également au persil pendant sa jeunesse, mais son odeur, ses feuilles et ses fruits diffèrent.

Sans lien certain avec une plantation de persil connue et sans confirmation des caractères botaniques, mieux vaut ne pas récolter cette plante dans la nature.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6278
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Petroselinum+crispum
- https://ipm.ucanr.edu/PMG/PESTNOTES/pn74162.html

Phoenix dactylifera — dattes sucrées des oasis et anciennes plantations

Phoenix dactylifera

Dans les vallées brûlantes du sud de la Californie, de longues grappes de fruits oblongs s'alourdissent en été sur de hauts palmiers.



Phoenix dactylifera, haut palmier aux longues feuilles pennées et grappes pendantes de dattes ovales brun doré
Rajat Kalra (rohilla) · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

En mûrissant, les fruits passent du vert au jaune, au rougeâtre ou au brun, tandis que leur chair devient tendre et sucrée.

C'est le palmier dattier cultivé, Phoenix dactylifera.

Il diffère du palmier éventail indigène notamment par la structure de ses feuilles et par la taille de ses fruits.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Phoenix dactylifera possède un haut tronc marqué par les cicatrices des anciennes bases foliaires.

Au sommet se déploie une couronne de grandes feuilles pennées.

Chaque feuille est composée d'une multitude de folioles étroites et pointues, alignées sur un long axe central.

De longues épines rigides peuvent se trouver près de la base des pétioles.

Les fleurs mâles et femelles sont portées par des arbres différents.

Sur les sujets femelles, après la pollinisation, de longues grappes pendantes se développent.

Les fruits sont allongés, habituellement longs de plusieurs centimètres, avec un seul noyau dur et oblong.

La texture de leur peau et de leur pulpe change au cours de la maturation.

On ne peut pas déterminer une espèce de palmier inconnue par la seule couleur brune de ses fruits.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Le palmier dattier n'est pas un arbre indigène de Californie.

Il est cultivé depuis longtemps dans le sud de l'État, surtout dans les vallées très chaudes de Coachella et d'Imperial, où la chaleur estivale permet la récolte.

On trouve également d'anciennes plantations ornementales et quelques individus naturalisés.

La présence d'un palmier près d'une maison ne donne aucun droit de recueillir ses fruits sans l'autorisation du propriétaire.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les palmiers fleurissent au printemps.

Les fruits traversent plusieurs stades de maturation.

Selon les cultivars, leur récolte va de la fin de l'été jusqu'à un automne avancé.

Dans les régions plus fraîches, ils peuvent ne jamais développer leur douceur caractéristique.

Certaines dattes mûres restent tendres et juteuses.

D'autres sèchent partiellement directement sur leur grappe, jusqu'à prendre presque la texture des dattes vendues dans le commerce.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Dattes parfaitement mûres. Leur chair sucrée se mange fraîche après retrait du noyau dur.

Aucun chauffage n'est nécessaire.

Lorsqu'un fruit s'est naturellement desséché sur sa grappe et qu'il reste propre, sans moisissure ni pourriture, on peut aussi le manger sans préparation au feu.

Une peau fortement ridée ne signifie pas nécessairement que le fruit est abîmé : chez certains cultivars, c'est une étape normale de maturité.

Autres parties. Le noyau et les feuilles pennées rigides ne sont pas des aliments crus.

Les dattes vertes, très astringentes, ne doivent pas être assimilées à des fruits mûrs.

Chez un palmier poussant spontanément ou planté au hasard, la couronne ne permet pas de prévoir le goût des fruits.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Phoenix canariensis, le palmier dattier des Canaries, possède une couronne ornementale généralement plus massive et des fruits différents, souvent avec très peu de chair comestible.

Washingtonia filifera porte de grandes feuilles en éventail ; ses fruits sont beaucoup plus petits et presque ronds.

Même sur un véritable palmier dattier, l'origine et la maturité des fruits doivent être connues.

Les lourdes grappes pouvant tomber et les bases foliaires épineuses présentent des risques de blessure.

Il ne faut pas grimper à l'arbre ni tirer sur les grappes hors d'atteinte.

SOURCES

- Calflora, Phoenix dactylifera : https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6450
- USDA, palmier dattier cultivé : https://plants.usda.gov/home/plantProfile?symbol=PHDA4
- Wikimedia Commons, Phoenix dactylifera : https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Phoenix_dactylifera.jpg

Physalis angulata — baie dorée dans un calice à dix angles

Physalis angulata

Sur la terre meuble d'un ancien champ ou dans une partie humide d'un potager abandonné, une petite plante herbacée ramifiée apparaît parfois en été.



Physalis angulata, petite plante ramifiée aux feuilles ovales dentées, fleurs jaune pâle et calices renflés à dix angles
João de Deus Medeiros · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Après une discrète fleur jaune, un calice vert et mince gonfle autour du fruit, tel une lanterne de papier présentant des angles bien marqués.

À l'intérieur de cette enveloppe complètement développée se trouve une petite baie jaune orangé lorsqu'elle a entièrement mûri.

C'est Physalis angulata, le coqueret anguleux, observé notamment dans la vallée de Sacramento. Seule la pulpe de ses baies mûres se mange sans chauffage.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette annuelle mesure environ vingt à quatre-vingts centimètres de hauteur.

Ses tiges vertes, parfois anguleuses, se dressent et se ramifient fortement.

Elles sont généralement presque glabres, mais peuvent porter quelques poils courts.

Les feuilles sont alternes, ovales ou largement lancéolées, avec un bord irrégulier et souvent quelques grosses dents.

Les fleurs sont isolées, pendantes, portées par de fins pédoncules.

La corolle jaunâtre présente cinq lobes ; un dessin plus sombre est parfois visible vers le centre.

Après la pollinisation, le calice grandit rapidement et enveloppe complètement la baie.

À maturité, cette lanterne peut être fortement gonflée et présenter dix côtes bien visibles.

À l'intérieur se trouve une baie ronde contenant de nombreuses petites graines tendres.

Son diamètre peut atteindre deux à trois centimètres.

À parfaite maturité, sa couleur est jaune à orange doré.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora décrit Physalis angulata comme une espèce indigène de Californie et recense plus d'une centaine d'observations.

Elle a été signalée dans les comtés de Butte, Colusa, Sacramento, Sutter, Yolo et San Joaquin, ainsi que dans d'autres régions de l'État.

Ses habitats sont les sols ouverts perturbés, les bordures de jardins et de champs, ainsi que les dépressions ensoleillées et humides où les pluies ou l'irrigation maintiennent de l'eau disponible.

Dans l'ombre forestière ou sur les pentes froides de haute montagne, on a beaucoup moins de chances de la rencontrer.

Les terres cultivées et les fossés peuvent recevoir des herbicides, des eaux usées ou d'autres polluants.

On ne récolte pas de baies crues dans ces endroits.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Avec le réchauffement printanier, les graines germent et les plantes produisent rapidement des feuilles.

Les fleurs jaunes s'ouvrent en été, surtout après une période suffisamment humide.

Les lanternes grossissent puis se dessèchent progressivement vers la fin de l'été et en automne.

À l'intérieur, les baies prennent peu à peu une couleur dorée uniforme.

Un même pied peut porter simultanément des fleurs, des fruits verts et des baies mûres.

Pour manger, on choisit uniquement une baie souple et entièrement colorée, qui se détache facilement de son calice.

Les fruits verts et fermes ne conviennent pas.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baie parfaitement mûre uniquement. Le guide propre à l'espèce de Plants For A Future et une description de Growables confirment expressément sa consommation crue.

On ouvre la lanterne sèche, ou commençant à pâlir, puis on retire et jette entièrement cette enveloppe.

On ne mange que la baie intérieure dorée, avec ses petites graines tendres.

Son goût est aigre-doux, évoquant parfois la groseille à maquereau et la tomate.

On peut écraser quelques baies mûres et propres dans de l'eau potable froide, sans les chauffer.

Le calice formant la lanterne n'est pas comestible : les sources le décrivent comme toxique.

Les feuilles et les tiges ne font pas non plus partie de l'alimentation crue.

Dans certaines traditions alimentaires, les jeunes feuilles sont préparées avec cuisson plutôt que consommées crues.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Physalis peruviana est généralement plus vigoureux et plus pubescent ; sa baie mûre devient orange vif dans un calice sec.

Physalis longifolia porte des feuilles plus étroites et des pousses souterraines vivaces.

Plusieurs coquerets californiens se ressemblent suffisamment pour qu'une seule lanterne ne permette pas d'identifier l'espèce.

D'autres Solanacées toxiques possèdent aussi un feuillage vert ressemblant, mais leurs fleurs et leurs calices diffèrent.

On ne goûte jamais une baie provenant d'une lanterne inconnue, surtout si elle est verte ou si l'espèce n'a pas été reconnue d'après ses fleurs.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=10222
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Physalis+angulata
- https://www.growables.org/informationVeg/GroundCherry.htm

Physalis crassifolia — baie jaune sous le calice des pentes désertiques

Physalis crassifolia

Sur une pente sableuse et sèche du sud de la Californie, une petite plante peut se cacher parmi les pierres.



Physalis crassifolia, petite plante désertique à feuilles gris vert épaisses, fleurs jaunes tachées de brun et calices membraneux gonflés

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Ses feuilles sont gris vert et ses fleurs jaunes portent de petites marques sombres vers le centre.

Plus tard, la fleur laisse place à une enveloppe gonflée semblable à un sachet de papier, à l'intérieur de laquelle mûrit une baie ronde.

C'est Physalis crassifolia, un coqueret indigène des régions désertiques.



Physalis crassifolia, petite plante désertique à feuilles gris vert épaisses, fleurs jaunes tachées de brun et calices membraneux gonflés

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Ses fruits complètement mûrs peuvent se manger crus.

Cependant, les baies vertes immatures et le calice de papier qui les entoure peuvent être toxiques.

La jolie lanterne n'autorise donc jamais à manger toutes les parties de la plante.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette plante vivace est basse et se comporte souvent comme une herbe saisonnière.

Plusieurs tiges partent d'une base commune et dépassent rarement trente à quarante centimètres.

Les rameaux peuvent s'étaler, être légèrement anguleux ou suivre une ligne en zigzag.

Ils portent de petits poils.

Les feuilles sont alternes, parfois rapprochées par paires aux embranchements.

Elles sont ovales, assez épaisses, parfois couvertes d'un fin duvet grisâtre.

Le bord est entier ou légèrement ondulé et denté.

Les fleurs sont isolées, au bout de fins pédoncules.

La corolle, largement campanulée, est habituellement jaune, avec plusieurs taches sombres bien visibles au centre.

Après la pollinisation, le calice vert à cinq dents grossit rapidement et recouvre entièrement la baie en développement.

Il devient progressivement une lanterne membraneuse aux nervures visibles, puis sèche.

À l'intérieur se forme une baie ronde, d'abord verte et ferme.

Quand elle mûrit, elle s'assouplit et peut prendre une teinte jaune doré.

La couleur du fruit ne doit jamais être déduite de la seule couleur du calice.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme la présence de Physalis crassifolia parmi les plantes désertiques du sud de la Californie, notamment dans le comté de San Diego et à Anza-Borrego.

Ses habitats typiques sont les pentes sablonneuses et pierreuses, les dépressions désertiques et les lieux perturbés ouverts où une verdure saisonnière apparaît après les pluies d'hiver.

Ce n'est pas une ressource sauvage abondante dans la Sacramento Valley.

Sur les terrains désertiques chauds, les individus poussent en petits groupes parfois très éloignés les uns des autres.

La plante est petite et les fruits, peu nombreux, sont souvent cachés sous les feuilles.

Pour une personne en voyage, le rendement alimentaire est donc faible.

Seuls les individus dont l'identité botanique est sans équivoque doivent être envisagés.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après les pluies de l'hiver et du printemps, de nouvelles feuilles émergent de la base.

La floraison est particulièrement visible au printemps.

Dans le désert, les dates dépendent fortement de la pluie ; quelques fleurs peuvent s'ouvrir plus tard lors des années humides.

Après la pollinisation, un calice vert gonfle autour d'une baie encore immature.

Pendant la saison chaude, les fruits s'assouplissent et atteignent leur coloration de maturité.

Ce stade survient généralement à la fin du printemps et en été, mais il faut examiner la baie elle-même plutôt que le calendrier.

Quand la terre sèche, une partie des tiges aériennes meurt et les enveloppes membraneuses persistent.

Un vieux sachet sec renfermant un fruit noirci ou moisi n'est pas de la nourriture.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Uniquement une baie complètement mûre, retirée du calice. Plants For A Future confirme expressément la consommation crue des baies de Physalis crassifolia.

La source précise également que la lanterne de papier qui les entoure est toxique.

On ne mange que la baie tendre et mûre, dépourvue de zones vertes immatures.

Avant de la consommer, on enlève toute l'enveloppe, on examine le fruit et, en cas de salissure, on le rince avec de l'eau potable.

Le goût et la douceur varient d'un individu sauvage à l'autre ; certaines baies restent plutôt âpres.

Parties exclues. Les fruits verts immatures, les feuilles, les fleurs, les calices, les tiges et les racines ne sont pas des aliments crus.

Chez les Solanacées, certains glycoalcaloïdes peuvent être toxiques.

La ressemblance avec le tomatillo cultivé n'implique pas que tous leurs organes soient comestibles.

Même lorsqu'une baie paraît parfaitement mûre, on ne la cueille pas si l'identification de l'espèce par ses fleurs et ses feuilles n'est pas certaine.

Certaines autres Solanacées à petites baies rondes sont dangereuses ; la dégustation n'est jamais une méthode d'identification.

Cette plante fournit occasionnellement un petit fruit de dessert, non une base fiable d'alimentation autonome.

En cas de doute sur la maturité, on laisse le fruit sur place.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le tomatillo cultivé, Physalis philadelphica, porte généralement de plus gros fruits et pousse dans d'autres milieux.

Physalis peruviana produit des fruits orange et se rencontre plus souvent dans les anciennes cultures et leurs environs.

Les coquerets sauvages Physalis hederifolia et P. angulata se ressemblent, mais diffèrent par les feuilles, la pubescence, les marques sombres des fleurs et la forme du calice.

La confusion la plus dangereuse concerne les morelles inconnues du genre Solanum, à petites baies, qui ne portent pas la lanterne de papier caractéristique.

Cependant, la présence d'une lanterne ne rend pas une baie verte comestible.

Il faut identifier l'espèce entière à partir de la fleur et de la feuille, puis confirmer la maturité du fruit.

Au moindre caractère incertain, on renonce à la récolte.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px912
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Physalis+crassifolia
- https://plants.sdsu.edu/sdpls/plants/Physalis_crassifolia/

Physalis longifolia — baie jaune verdâtre d'un coqueret rare

Physalis longifolia

Dans un ancien champ isolé du nord de la Californie, on peut parfois rencontrer un grand coqueret aux feuilles allongées et aux fleurs jaune blanchâtre.



Physalis longifolia, grande herbe vivace à feuilles allongées, fleurs jaune pâle pendantes et baies dans des lanternes nervurées

NY State IPM Program at Cornell University · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

À mesure que les fruits se développent, des enveloppes gonflées et membraneuses se forment autour d'eux.

À l'intérieur mûrissent des baies jaune verdâtre.

C'est Physalis longifolia, le coqueret à longues feuilles, bien connu du centre de l'Amérique du Nord mais extrêmement rare dans les observations californiennes.

Ses baies mûres ont effectivement été consommées fraîches ou naturellement séchées.

Toutes les parties vertes de la plante restent exclues de cette liste alimentaire.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette vivace herbacée possède des pousses souterraines et des tiges dressées, ramifiées, généralement hautes de trente à cent centimètres.

Les feuilles sont alternes et relativement étroites, allant de l'ovale allongé au lancéolé.

Leur sommet est pointu, leur bord irrégulier, et elles mesurent souvent environ trois à huit centimètres de longueur.

Les tiges ne portent généralement que peu de poils, ou des poils courts.

Les fleurs apparaissent isolément à l'aisselle des feuilles.

Elles sont pendantes, avec une corolle jaune clair à cinq divisions, parfois marquée de taches sombres près de la base, et cinq étamines.

Après la floraison, le calice se développe en une lanterne de papier aux nervures apparentes.

Une baie ronde contenant de nombreuses petites graines tendres se trouve à l'intérieur.

Lorsqu'elle est parfaitement mûre, cette baie reste jaune verdâtre ; elle ne devient pas nécessairement orange.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora signale Physalis longifolia var. longifolia comme plante non indigène dans l'État, avec environ huit observations anciennes.

Elles proviennent principalement du comté de Siskiyou et, de manière isolée, de celui de Santa Barbara.

Le California Department of Food and Agriculture a également étudié son statut de mauvaise herbe indésirable.

Ce n'est donc pas une ressource alimentaire abondante dans la Sacramento Valley.

Il ne faudrait pas non plus encourager sa propagation par des plantations dans la nature.

Lorsqu'on découvre un individu sur le terrain, on peut le documenter par des photographies, mais on ne transporte ni ses rhizomes ni ses graines sur une autre parcelle.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Sur une terre meuble suffisamment humide, les pousses vivaces repartent après le réchauffement du printemps.

Les fleurs s'ouvrent généralement en été.

Les lanternes et les baies mûrissent vers la fin de l'été et pendant l'automne.

Dans les régions septentrionales fraîches, cette période peut être courte et certains fruits restent immatures.

Pour manger cru, seule une baie mûre, tendre et jaune verdâtre convient.

Il ne faut pas la confondre avec un petit fruit encore vert, ferme et insuffisamment développé, qui peut être dangereux.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Uniquement les baies complètement mûres. Une étude de Kindscher et de ses collègues, consacrée à l'ethnobotanique de Physalis longifolia, décrit la consommation de ses fruits mûrs, frais ou après séchage naturel.

Le goût de la baie fraîche a été comparé à celui d'une fraise acidulée présentant une légère sensation pétillante.

La baie séchée évoquait plutôt un mélange de raisin sec et de canneberge séchée.

En voyage, on ouvre la lanterne, on la jette entièrement et on utilise uniquement la baie mûre intérieure.

Les feuilles, les tiges, les racines, les baies immatures et les calices ne conviennent pas à l'alimentation crue.

Seuls des fruits parfaitement mûrs et propres peuvent être séchés naturellement, sans développement de moisissure.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Physalis angulata est habituellement annuel et porte des tiges et des calices plus anguleux.

Physalis longifolia forme au contraire des groupes de pousses vivaces, avec des feuilles plus étroites.

Physalis pubescens reste plus bas et porte une pubescence douce nettement plus visible.

Le tomatillo cultivé, Physalis philadelphica, produit de plus gros fruits qui remplissent leur enveloppe.

Avant d'avoir observé les fleurs et les fruits mûrs, de nombreux coquerets sont difficiles à distinguer.

Une seule lanterne membraneuse ne prouve donc jamais qu'une baie est comestible.

Les parties vertes de nombreuses Solanacées sont toxiques.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6482
- https://nativeplants.ku.edu/sites/nativeplants/files/documents/Physalis-Ethnobotany-paper.pdf
- https://blogs.cdfa.ca.gov/Section3162/wp-content/uploads/2024/06/Physalis-longifolia.pdf

Physalis peruviana — baie orange dans une lanterne de papier sèche

Physalis peruviana

Dans les régions chaudes de Californie, près des anciens potagers, pousse parfois une herbe buissonnante aux feuilles doucement velues et aux petites fleurs jaunes pendantes.



Physalis peruviana, plante buissonnante velue aux fleurs jaunes tachées de sombre et lanternes beige clair contenant des baies orange

Blanka Luppová · CC0 · Wikimedia Commons

Après la floraison, une fine enveloppe sèche gonfle autour de chaque fruit, à la manière d'une lanterne de papier.

À l'intérieur de cette lanterne brun clair, lorsqu'elle a complètement mûri, se trouve une baie ronde orange à la saveur aigre-douce.

On peut la manger crue, mais seulement après maturation complète et retrait du calice.



Physalis peruviana, plante buissonnante velue aux fleurs jaunes tachées de sombre et lanternes beige clair contenant des baies orange

Hans B.~commonswiki (attribution supposée d'après Commons) · Public domain · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Il s'agit d'une vivace de courte durée, ou d'une annuelle dans les lieux plus froids.

Sa hauteur est souvent comprise entre cinquante centimètres et un mètre et demi.

Sa tige est ramifiée, verdâtre et couverte d'une pubescence douce.

Les feuilles sont alternes, largement ovales, pétiolées, à bord denté ou irrégulier.

Les fleurs sont isolées, pendantes, campanulées, jaunâtres avec des taches plus sombres près de leur centre.

Après la pollinisation, le calice grandit pour devenir une enveloppe fine et gonflée, aux nervures longitudinales bien visibles, qui recouvre toute la baie.

Le fruit mûr est lisse, sphérique, généralement large d'un à deux centimètres.

Il est jaune doré ou orange.

Sa pulpe juteuse contient de nombreuses petites graines.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Le coqueret du Pérou est originaire d'Amérique du Sud.

En Californie, on le rencontre surtout en culture et dans quelques populations naturalisées des régions chaudes, comme le confirment les observations de Calflora.

On a davantage de chances de l'observer près d'anciens potagers, de jardins et d'autres lieux où des graines provenant de fruits cultivés ont pu se déposer.

Il n'est pas caractéristique des pentes pierreuses découvertes de la Sierra Nevada.

Il supporte mal les fortes gelées et peut persister plus facilement près du littoral ou dans le sud de l'État.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les jeunes tiges et feuilles se développent pendant la saison chaude.

Les fleurs pendantes suivent.

Les fruits se forment en été et mûrissent de la fin de l'été à l'automne, surtout dans les régions chaudes.

Deux signes doivent être présents en même temps : une enveloppe sèche et brun clair, et une baie intérieure souple, complètement orange.

Tant que la lanterne reste verte et que le fruit est ferme, on ne le mange pas.

Certains fruits mûrs tombent d'eux-mêmes sur le sol, encore enfermés dans leur calice sec.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Uniquement la baie complètement mûre. Plants For A Future confirme directement la consommation crue des fruits de Physalis peruviana.

On détache entièrement le calice sec, on le jette et on mange la baie orange fraîche.

Son goût aigre-doux est prononcé ; il rappelle à la fois la tomate et un fruit tropical.

Les baies pleinement mûres peuvent également sécher naturellement sans chauffage, à condition de rester propres et de ne présenter aucune moisissure.

Les feuilles, les tiges, les racines, les fruits verts immatures et la lanterne membraneuse ne sont pas des aliments sûrs.

Les guides consultés signalent leur toxicité.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Physalis crassifolia, un coqueret désertique indigène, est plus petit et présente d'autres caractères de calice et de pilosité, tout en possédant lui aussi une enveloppe gonflée autour du fruit.

Chez le tomatillo cultivé, Physalis philadelphica, la taille et la coloration du fruit mûr sont généralement différentes.

Une baie contenue dans une lanterne ne doit jamais être mangée sans identification.

Même parmi les coquerets, la sécurité dépend de l'espèce et du stade de maturité.

Pour reconnaître précisément Physalis peruviana, on examine la fleur marquée de taches sombres, le port buissonnant et pubescent, le calice et la baie mûre.

SOURCES

- https://pfaf.org/User/plant.aspx?LatinName=Physalis+peruviana
- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px3140

- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Physalis_peruviana_-_fruit.jpg

Physalis philadelphica — tomatillo vert mûr qui remplit sa lanterne

Physalis philadelphica

Près d'un ancien potager, dans une partie ensoleillée de Californie, pousse parfois un grand coqueret aux larges feuilles et aux fleurs jaunes portant des taches sombres.



Physalis philadelphica, grande plante de tomatillo à fleurs jaunes ponctuées de brun et grosses baies vertes remplissant une enveloppe de papier

Genet · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Plus tard, une enveloppe de papier gonfle autour de chaque jeune fruit.

Celui-ci grossit jusqu'à la remplir presque entièrement.

C'est le tomatillo, Physalis philadelphica, connu pour les sauces vertes, mais également consommé cru.



Physalis philadelphica, grande plante de tomatillo à fleurs jaunes ponctuées de brun et grosses baies vertes remplissant une enveloppe de papier

Frank Vincentz · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Seul un fruit sain et pleinement formé, entièrement débarrassé de son calice, convient à l'alimentation.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette annuelle ramifiée peut atteindre cinquante à cent vingt centimètres lorsque l'humidité est suffisante.

Ses tiges vertes sont dressées ou étalées, souvent légèrement pubescentes.

Les feuilles sont alternes, largement ovales et pétiolées, avec de grandes dents irrégulières et un sommet pointu.

Les fleurs sont isolées et pendantes.

Elles portent cinq lobes jaunes ressemblant à des pétales, avec des taches violettes ou brunâtres contrastantes près du centre.

Après la fécondation, le calice devient une grande lanterne gonflée.

Le fruit mûr est rond, souvent large de trois à cinq centimètres.

Selon la variété, il peut rester vert, devenir jaune verdâtre ou prendre une couleur pourpre.

En grossissant, il remplit complètement son enveloppe et peut même la déchirer, laissant apparaître la peau lisse de la baie.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Physalis philadelphica parmi les annuelles non indigènes présentes sur les terrains agricoles et perturbés de Californie.

La plante est cultivée pour ses fruits alimentaires.

Des individus issus de semis spontanés peuvent apparaître près d'anciennes cultures de tomatillo ou là où des graines ont été jetées avec des déchets végétaux.

Dans la Sacramento Valley, on la rencontre dans les jardins potagers.

Mais elle n'est pas une plante typique des forêts montagnardes naturelles.

Les champs peuvent recevoir des pesticides.

Les fruits d'une plate-bande privée appartiennent au propriétaire.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les graines germent avec la chaleur du printemps.

La plante se développe ensuite et fleurit pendant l'été.

Les fruits se forment pendant la saison chaude.

Ils atteignent généralement une taille suffisante de la seconde moitié de l'été à l'automne.

Contrairement à beaucoup d'autres coquerets, un tomatillo mûr est souvent mangé lorsqu'il est encore vert.

Le signe essentiel est un fruit entièrement formé, qui a rempli sa lanterne de papier, et non nécessairement une peau devenue jaune.

Les très petits fruits encore fermes et immatures, ainsi que les calices verts, ne sont pas utilisés.

Sur une même plante, tous les fruits n'ont pas le même degré de maturité.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baie entièrement développée. Plants For A Future confirme directement que le fruit de Physalis philadelphica peut se manger cru.

On le retire de sa lanterne de papier et l'on enlève toute cette enveloppe.

On lave sa peau à l'eau potable pour éliminer les éventuels résidus collants.

La pulpe est ferme, acidulée, avec une saveur qui évoque un mélange de tomate verte et de pomme.

Elle peut être coupée en morceaux dans une salade froide ou écrasée avec d'autres légumes sans chauffage.

Chez cette espèce, la couleur verte ne signifie pas systématiquement que le fruit est immature.

Le stade correct se reconnaît notamment à la taille et à l'état de la baie qui a complètement rempli sa lanterne.

Les feuilles, les tiges, les calices et les très jeunes fruits ne font pas partie des aliments crus.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Physalis peruviana porte des baies mûres plus petites et orange ; son feuillage est habituellement plus pubescent.

Physalis angulata forme des fruits plus petits et souvent un calice anguleux, moins étroitement rempli par la baie.

Physalis pubescens reste plus bas, avec des baies mûres généralement petites et jaune doré.

Le tomatillo se reconnaît notamment au gros fruit remplissant presque jusqu'aux bords sa lanterne.

Les variétés cultivées restent néanmoins très variables.

Lors d'une rencontre fortuite dans la nature, si l'on n'a vu ni fleurs ni port général de la plante, la lanterne seule ne permet pas de déclarer un fruit comestible.

SOURCES

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Physalis_philadelphica
- https://www.calflora.org/species/sci-P.html
- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px34

Physalis pubescens — petite baie dorée dans une lanterne velue

Physalis pubescens

Au bord d'un ancien potager ou sur un terrain chaud et perturbé de Californie, une petite plante herbacée couverte de poils souples peut porter des fleurs jaunes pendantes.



Physalis pubescens, petite herbe à feuilles veloutées, fleurs jaunes pendantes et calices de papier légèrement pubescents entourant des baies dorées

Roger Culos · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Plus tard, elle forme de petites baies rondes cachées dans une enveloppe membraneuse.

À maturité, la baie est jaune doré et possède une saveur agréablement aigre-douce.

Les fruits verts et la lanterne ne sont toutefois pas comestibles.

Il s'agit de Physalis pubescens, un coqueret rare hors des cultures, parfois introduit accidentellement en Californie.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette annuelle atteint habituellement vingt à soixante centimètres de hauteur.

Ses tiges sont dressées ou étalées, ramifiées et couvertes de petits poils souples lorsqu'elles sont jeunes.

Les feuilles sont alternes, ovales, à sommet pointu et à bord irrégulier, faiblement denté ou presque entier.

Au toucher, elles peuvent sembler légèrement veloutées.

Les fleurs sont isolées, pendantes, portées par de fins pédoncules.

Elles comportent cinq lobes jaunâtres, parfois avec un dessin plus sombre près du centre.

Après la fécondation, le calice s'agrandit et devient un petit sachet de papier légèrement pubescent.

Il entoure complètement le fruit puis prend une couleur brun clair en séchant.

La baie intérieure est petite, lisse et ronde, généralement large d'un à un centimètre et demi, avec de nombreuses graines tendres.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Physalis pubescens parmi les espèces non indigènes, annuelles ou de courte durée, et rapporte seulement quelques dizaines d'observations.

Ce n'est pas une baie sauvage courante et abondante dans l'État.

Les découvertes sont liées aux terrains perturbés, aux anciens jardins, aux cultures agricoles et à quelques friches ensoleillées.

Dans les vallées centrales, la plante peut pousser après une irrigation ou des pluies.

Mais tout coqueret observé dans la Sacramento Valley n'appartient pas nécessairement à cette espèce.

Certaines observations anciennes sous le nom Physalis pruinosa peuvent correspondre à cette plante.

Les variétés horticoles modernes sont particulièrement variables.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Pendant la saison chaude, les graines germent et les jeunes plantes se développent rapidement.

La floraison survient en été.

Les fruits mûrissent de la seconde moitié de l'été à l'automne.

Chez cette espèce, une baie peut tomber avant d'avoir tout à fait terminé sa maturation, en restant enfermée dans un calice intact.

Dans un endroit propre et sec, on peut laisser ce fruit achever naturellement sa maturation sans chauffage, jusqu'à ce que la lanterne sèche et que la baie prenne une teinte jaune doré uniforme.

Les fruits verdâtres et fermes ne se mangent pas.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Uniquement les baies entièrement mûres. Plants For A Future confirme expressément la consommation crue des fruits de Physalis pubescens.

On sort la baie de son calice sec, on jette toute l'enveloppe et on mange seulement la pulpe tendre et dorée, avec ses petites graines.

Sa saveur est aigre-douce, parfois légèrement amère, évoquant à la fois la groseille à maquereau et la tomate.

Les fruits parfaitement mûrs peuvent être séchés naturellement sans chauffage, dans un lieu sec et propre.

Dans un milieu humide, des moisissures peuvent se développer rapidement.

La source propre à l'espèce qualifie directement le calice de toxique.

Les feuilles et les tiges ne sont pas non plus confirmées comme aliments crus.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Physalis angulata, décrit séparément, présente souvent un calice gonflé plus anguleux et un feuillage moins pubescent.

Physalis peruviana est généralement plus grand et peut porter des taches plus visibles au centre de ses fleurs jaunes.

Physalis philadelphica est cultivé pour de plus gros fruits qui remplissent leur lanterne.

Une seule baie dorée ne permet pas d'identifier l'espèce.

Il faut examiner la tige, la pilosité, les fleurs et la forme de la lanterne mûre.

Certaines Solanacées inconnues produisent des fruits toxiques ; ni la couleur ni le goût ne constituent une méthode de vérification.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6484
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Physalis+pubescens

Pinus contorta — deux aiguilles courtes et petits pignons des forêts montagnardes

Pinus contorta

Dans les montagnes près du lac Tahoe, on voit souvent des pins assez hauts et élancés, dont les aiguilles courtes sont rigides.



Pinus contorta, pin de montagne à fines aiguilles réunies par deux et petits cônes ovales brunâtres sur des branches élancées

Sandy Rae · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Certains poussent en rangs serrés et droits. D'autres se penchent sous le vent près des prairies montagnardes humides.

De petits cônes ovales pendent aux branches ; en automne, ils peuvent libérer de minuscules graines ailées.

C'est Pinus contorta, le pin tordu, également appelé lodgepole pine.



Pinus contorta, pin de montagne à fines aiguilles réunies par deux et petits cônes ovales brunâtres sur des branches élancées
Steve Hurst / USDA-NRCS PLANTS Database · Public domain · Wikimedia Commons

Les noyaux de ses graines mûres peuvent se manger crus.

La récolte demeure cependant peu productive, et l'une des sous-espèces californiennes — le très rare pin de Bolander — bénéficie d'un statut de protection et ne doit jamais être récoltée.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

La taille de ce pin dépend fortement des conditions.

Sur le littoral, il peut former un arbre trapu résistant au vent.

Dans les forêts d'altitude, il peut développer un tronc droit et mince de quinze à vingt mètres de hauteur, voire davantage.

Son écorce brun gris est écailleuse et plus mince que l'écorce orangée profondément crevassée du pin ponderosa.

Le principal caractère d'un rameau vivant est la présence de **deux aiguilles par faisceau**.

Ces aiguilles sont relativement courtes et rigides, souvent courbées ou légèrement tordues, longues d'environ trois à huit centimètres.

Les cônes sont ovales, mesurent quelques centimètres et sont portés par de courts pédoncules.

Leurs écailles sont assez minces et possèdent souvent une petite protubérance.

Chez certaines populations, les cônes s'ouvrent rapidement.

Chez d'autres, ils restent fermés longtemps et peuvent s'ouvrir après une forte chaleur, notamment lors d'un incendie.

Ce caractère varie selon les sous-espèces.

Les graines sont petites et munies d'une aile membraneuse bien visible.

Sous une enveloppe dure mais mince se trouve un minuscule noyau clair.

Pour identifier l'arbre, il faut observer les aiguilles par deux et les cônes directement sur la branche, plutôt qu'un cône sec trouvé dans la litière forestière.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Pinus contorta est une espèce indigène de Californie et la distingue en plusieurs sous-espèces.

Dans les forêts d'altitude de la Sierra Nevada, la sous-espèce murrayana est commune, notamment sur les plateaux humides et autour du bassin du lac Tahoe.

La sous-espèce côtière contorta pousse plus fréquemment dans les communautés littorales du nord.

La sous-espèce endémique et rare bolanderi est connue principalement de quelques sites du comté de Mendocino.

Elle possède le California Rare Plant Rank 1B.2 et ne doit pas être récoltée.

Le seul nom de l'espèce ne suffit donc pas à déterminer si une récolte serait légale et raisonnable.

À l'altitude appropriée, ce pin peut former de grandes populations denses, surtout après les incendies.

À l'intérieur d'une forêt épaisse et sombre, les arbres produisent souvent moins de cônes que ceux d'une lisière ensoleillée.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Au printemps apparaissent les nouveaux bourgeons et les structures productrices de pollen.

Les cônes femelles grandissent pendant plus d'une saison, brunissent progressivement et deviennent ligneux.

Dans la plupart des populations montagnardes communes, les graines atteignent leur maturité à la fin de l'été et en automne.

En altitude, dans les lieux plus froids, cette maturation peut être plus tardive.

Sur une même branche, on peut voir des cônes datant de plusieurs années différentes.

Un vieux cône brun encore fermé ne contient pas nécessairement des graines fraîches, surtout chez les populations dont les cônes persistent longtemps.

Pour l'alimentation crue, seules les graines fraîches et pleinement mûres, extraites de cônes ouverts, conviennent.

Sur la neige ou dans une terre humide, leurs petits noyaux s'abîment facilement.

Il vaut donc mieux éviter de les conserver sans séchage préalable.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Graines mûres. Plants For A Future confirme directement leur consommation crue chez Pinus contorta.

On détache l'aile membraneuse de la minuscule graine, on fend doucement sa fine coque et on en extrait le noyau clair et tendre.

Il est huileux, mais si petit qu'il faut recueillir énormément de graines mûres pour obtenir une portion visible.

On peut le manger frais ou l'écraser sans chauffage.

Contrairement aux pins à pignons, cette espèce est peu intéressante comme principale ressource alimentaire pour un voyage autonome.

Ne pas blesser l'arbre. Plants For A Future mentionne aussi l'écorce interne et certains exsudats ligneux.

Mais enlever l'écorce blesse un pin vivant, et les substances résineuses ne peuvent pas être recommandées comme nourriture régulière sans vérification spécifique.

Cette fiche ne retient donc que les noyaux des graines mûres.

On ne casse pas les branches, on ne récolte pas dans les rares populations naturelles et on évite les terrains traités aux pesticides.

Protection des sous-espèces. Pinus contorta ssp. bolanderi, endémique de Californie, possède un statut de conservation élevé.

Il ne faut pas le récolter pour ses graines, même si les données alimentaires concernent l'espèce au sens large.

Les graines présentant une odeur de renfermé, des traces de pourriture ou des dommages causés par les insectes ne se mangent pas.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Pinus ponderosa possède habituellement des aiguilles plus longues, réunies par trois, ainsi que de grands cônes.

Pinus jeffreyi porte également trois longues aiguilles et possède une écorce rousse.

Pinus albicaulis, le pin à écorce blanche des hautes montagnes, porte cinq aiguilles par faisceau et possède des cônes d'un autre type.

Un jeune Pinus contorta peut ressembler à d'autres pins à deux aiguilles.

Leur nombre ne suffit donc pas à lui seul : il faut observer la taille des cônes et l'habitat.

Dans les forêts autour de Tahoe, plusieurs espèces peuvent pousser ensemble.

Un cône sec trouvé au sol ne garantit pas l'identité du pin situé au-dessus.

S'il existe un risque de rencontrer une sous-espèce rare ou de se trouver dans un territoire protégé, on renonce à la récolte.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6508

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=6509
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Pinus+contorta
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pinus_contorta_cones.jpg

Pinus coulteri — cônes géants et grosses graines comestibles

Pinus coulteri

Sur les crêtes sèches des montagnes côtières de Californie, on rencontre un pin dont les cônes dépassent en taille et en poids presque tous ceux que l'on voit habituellement.



Pinus coulteri, pin des montagnes côtières à longues aiguilles par trois et énormes cônes armés de crochets acérés
Didier Descouens (Archaeodontosaurus) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Ils ressemblent à d'énormes boules ligneuses, dont chaque écaille est munie d'un puissant crochet aigu.

C'est Pinus coulteri, le pin de Coulter, également appelé pin à gros cônes.

À l'intérieur de ces cônes mûrissent de grosses graines dont les amandes peuvent se manger crues.



Pinus coulteri, pin des montagnes côtières à longues aiguilles par trois et énormes cônes armés de crochets acérés
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Mais la chute d'un cône est si dangereuse que la sécurité de la récolte compte bien davantage que la quantité de nourriture obtenue. Il ne faut jamais rester sous une couronne portant des cônes arrivés à maturité.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

L'arbre mesure généralement dix à vingt mètres de hauteur, parfois davantage dans de bonnes conditions.

Son écorce est épaisse, gris foncé, et sa couronne relativement étalée.

Les aiguilles sont réunies **par trois** dans chaque faisceau. Elles sont assez longues et rigides, vert foncé à gris vert.

Après la pollinisation printanière, les petits cônes femelles se développent dans la partie supérieure de la couronne ; ils continuent à grossir durant l'année suivante.

Un cône mûr peut atteindre plusieurs dizaines de centimètres de longueur et devenir extrêmement massif.

La face extérieure de chacune de ses écailles porte un crochet robuste et pointu.

À l'intérieur se trouvent de grosses graines allongées, entourées d'une coque dure, avec une aile raccourcie.

Les petits cônes mâles porteurs de pollen apparaissent en groupes au printemps.

Les vieux cônes ouverts peuvent rester plusieurs années sur l'arbre après la dispersion des graines.

Pour identifier ce pin, on examine conjointement les écailles épaisses à crochets, les faisceaux de trois aiguilles et l'allure générale de l'arbre.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora présente Pinus coulteri comme une espèce indigène de Californie.

De nombreuses observations concernent les comtés de Monterey, San Benito, Santa Clara, Riverside, Orange, Los Angeles et San Diego, notamment les versants et les crêtes sèches des montagnes côtières.

L'US Forest Service décrit des peuplements forestiers souvent petits et dispersés sur des pentes pierreuses, parfois jusqu'à environ deux mille mètres d'altitude.

Ce pin n'est pas caractéristique des environs naturels de Sacramento.

On le trouve plus volontiers dans les montagnes du centre et du sud de l'État, ou dans certains jardins botaniques.

Sur une pente appropriée, plusieurs arbres peuvent pousser ensemble.

Cependant, la fructification n'est pas bonne chaque année.

Chez certains individus, les écailles s'ouvrent rapidement après la maturité ; chez d'autres, les cônes demeurent fermés plus longtemps.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les petits cônes mâles porteurs de pollen apparaissent habituellement en mai et juin, mais ils ne contiennent alors aucune graine alimentaire mûre.

Selon l'US Forest Service, les gros cônes contenant les graines arrivent à maturité en août ou septembre de leur deuxième année de développement.

Sur les arbres dont les écailles s'ouvrent rapidement, les graines tombent surtout d'octobre à novembre.

Certains cônes peuvent rester fermés pendant plusieurs années.

Un vieux cône brun ne garantit donc pas une récolte fraîche.

Dans les montagnes plus fraîches, les dates peuvent être décalées.

Les sources les plus raisonnables sont les graines propres déjà libérées par des cônes naturellement ouverts.

Même à proximité de ces cônes, on surveille la chute éventuelle d'autres objets lourds.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Amandes des graines mûres. Plants For A Future confirme expressément leur consommation crue pour Pinus coulteri.

Les graines sont assez grandes et renferment une amande huileuse au goût doucement rappelant la noix.

On retire la petite aile puis la coque externe résistante.

La coque est ouverte avec un outil approprié, sans chauffage, pour libérer la partie intérieure claire.

Les amandes peuvent se manger telles quelles ou être écrasées à froid pour former une petite pâte.

On jette les graines moisies, noircies, endommagées par les insectes ou présentant une odeur de renfermé.

Éviter toute récolte dangereuse des cônes. Certains pèsent plusieurs kilogrammes et sont hérissés de crochets acérés.

Il ne faut ni secouer l'arbre ni faire tomber des cônes avec une perche, ni grimper sous eux, ni rester sous les branches par vent fort.

Même un cône déjà tombé ne doit être manipulé qu'avec de gros gants, sans appuyer sur ses crochets.

Le pollen, la résine, les jeunes cônes verts et l'écorce ne sont pas ici accompagnés d'un usage alimentaire cru confirmé et ne sont donc pas recommandés.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le pin gris, Pinus sabiniana, possède lui aussi trois aiguilles par faisceau et de gros cônes.

Mais son feuillage est généralement plus long, sa couronne beaucoup plus clairsemée et ses cônes présentent des pointes moins imposantes.

Les cônes de Pinus ponderosa sont habituellement plus petits et bien moins lourds.

Chez le pin à sucre, Pinus lambertiana, les aiguilles poussent par cinq et les cônes sont longs sans les puissants crochets caractéristiques du pin de Coulter.

Une seule pomme de pin issue d'une collection ne suffit pas à identifier l'espèce : elle peut avoir été apportée depuis une autre région.

On doit voir l'arbre, ses rameaux vivants et la position de ses cônes.

Dans les forêts protégées, toute récolte dépend aussi des règles locales.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6512
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/pincou
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Pinus+coulteri

Pinus jeffreyi — aiguilles par trois et graines crues des forêts de Tahoe

Pinus jeffreyi

Dans les forêts autour du lac Tahoe, parmi les troncs élevés, un pin se reconnaît à sa grosse écorce brun roux profondément crevassée.



Pinus jeffreyi, grand pin de montagne à écorce rousse crevassée, trois longues aiguilles par faisceau et cônes ovales
Willem van Bergen · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Ses longues aiguilles sont réunies par trois.

Au soleil, l'écorce peut parfois dégager une légère odeur de vanille.

Sous l'arbre, en automne, on peut découvrir des cônes ovales dont les écailles se sont ouvertes.



Pinus jeffreyi, grand pin de montagne à écorce rousse crevassée, trois longues aiguilles par faisceau et cônes ovales
Steve Hurst / USDA-NRCS PLANTS Database · Public domain · Wikimedia Commons

C'est Pinus jeffreyi, le pin de Jeffrey, une espèce caractéristique des forêts montagnardes de Californie.

Ses graines se mangent crues après retrait de la coque, même si elles sont bien plus petites que les gros pignons du pin à une aiguille.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Ce grand conifère persistant possède un tronc droit et épais, atteignant souvent plusieurs dizaines de mètres de hauteur.

L'écorce des jeunes sujets est sombre.

Avec l'âge, elle se divise en grandes plaques jaune roux ou brunes, séparées par de profondes fissures.

Les aiguilles sont longues, généralement de quinze à vingt-cinq centimètres, et disposées **par trois** dans chaque faisceau.

Au printemps, de petits cônes femelles se forment aux extrémités des nouvelles pousses, tandis que les cônes mâles porteurs de pollen apparaissent en groupes près de la base des jeunes rameaux.

Les cônes mûrs contenant les graines sont ovales, longs d'environ dix à vingt centimètres.

Ils sont constitués d'écailles ligneuses épaisses, munies de petites pointes souvent recourbées vers l'intérieur.

Elles sont donc souvent moins piquantes au toucher que celles du pin ponderosa.

Les graines possèdent de fines ailes de papier.

Lorsque les écailles s'écartent, elles s'échappent, puis le cône vide peut tomber au sol.

L'aspect du pin évolue avec l'âge : il faut associer l'écorce, les aiguilles, les cônes et la région géographique.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Pinus jeffreyi est indigène de Californie, avec des milliers d'observations dans les comtés montagnards, notamment Placer, El Dorado, Plumas, Nevada, Siskiyou et Mono.

L'espèce est caractéristique des forêts de pins jaunes et de sapins rouges.

Elle est l'un des pins dominants du bassin du lac Tahoe.

Dans la plaine urbaine chaude de Sacramento, sa présence spontanée est beaucoup plus faible.

En montant dans la Sierra Nevada, on le rencontre bien plus fréquemment.

Le pin de Jeffrey supporte aussi les sols serpentiniques et les pentes sèches où d'autres conifères prospèrent difficilement.

Même des sujets adultes abondants ne garantissent pas chaque année une bonne récolte.

Écureuils et oiseaux utilisent ces graines, et les cônes ouverts perdent rapidement leur contenu.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Au printemps, les nouvelles pousses apparaissent et les cônes sont pollinisés.

Il n'y a pas encore de graines mûres à récolter.

Les cônes mettent deux saisons à se développer.

Vers la fin de l'été de leur deuxième année, ils brunissent, s'ouvrent progressivement et dispersent leurs graines.

Une récolte fraîche est surtout possible à la fin de l'été et en automne, approximativement en septembre et octobre.

Les dates exactes varient avec l'altitude et les conditions météorologiques.

Les cônes restés sous la neige pendant l'hiver sont souvent vides ou endommagés par l'humidité.

L'amande n'est consommable que si la graine est mûre, claire et dépourvue d'odeur de moisissure.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Amandes des graines mûres. Plants For A Future confirme expressément leur consommation crue.

Les graines, longues d'environ un centimètre, possèdent une fine aile et une enveloppe dure.

On enlève l'aile, on ouvre délicatement la coque avec un petit outil mécanique, puis on extrait l'amande claire et huileuse.

Son goût est celui d'un petit pignon, parfois légèrement résineux.

La récolte reste laborieuse à cause de la taille réduite des graines.

Elle fournit moins de nourriture facilement accessible que les pins à pignons.

La résine n'est pas l'amande. Certains récits anciens mentionnent des exsudats résineux cristallisés.

Cela ne signifie aucunement que la térébenthine, la résine ordinaire ou les aiguilles constituent des aliments crus sûrs.

L'écorce et les cônes verts sont également exclus.

Il ne faut pas mâcher la coque rigide.

Récolter sans danger. On ne reste pas sous des cônes lourds susceptibles de tomber, on ne secoue pas les grands arbres et on ne casse pas leurs branches.

Là où la récolte est autorisée, on choisit seulement des graines propres et fraîches, sans insectes, rancissement ou moisissures.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Pinus ponderosa est particulièrement semblable au pin de Jeffrey.

Tous deux peuvent présenter trois longues aiguilles par faisceau et une écorce rousse.

Mais les pointes des écailles du pin de Jeffrey sont souvent tournées vers l'intérieur, plus douces au contact.

Chez Pinus ponderosa, elles se dirigent généralement vers l'extérieur et s'accrochent plus facilement à la main.

Pinus coulteri porte d'énormes cônes armés de puissants crochets.

Pinus sabiniana a une couronne plus claire et des aiguilles gris bleuté souvent plus longues.

L'odeur légèrement vanillée de l'écorce est un indice complémentaire, jamais une preuve suffisante.

Il faut observer les aiguilles vivantes et un cône caractéristique appartenant au même arbre.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6515
- https://www.calfloranursery.com/plants/pinus-jeffreyi/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Pinus+jeffreyi
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pinus_jeffreyi_cone.jpg

Pinus lambertiana — cônes géants pendants et graines du pin à sucre

Pinus lambertiana

Bien au-dessus des sentiers de la Sierra Nevada se dressent de puissants pins aux troncs droits et épais, portant des cônes pendants d'une longueur étonnante.



Pinus lambertiana, grand pin de Sierra Nevada aux aiguilles groupées par cinq et immenses cônes étroits pendants
Richard Sniezko / US Forest Service Dorena Genetic Resource Center · Public domain · Wikimedia Commons

Certains semblent former de longues guirlandes de bois.

Lorsque leurs écailles s'ouvrent en automne, des graines relativement grosses peuvent en sortir.

C'est Pinus lambertiana, le pin à sucre, l'une des espèces de pins les plus hautes du monde.



Pinus lambertiana, grand pin de Sierra Nevada aux aiguilles groupées par cinq et immenses cônes étroits pendants
Richard Sniezko / USDA Forest Service · Public domain · Wikimedia Commons

Ses graines mûres se mangent crues.

Malgré son nom, cette fiche ne porte ni sur le sucre ni sur la préparation d'un sirop : la véritable ressource alimentaire pratique sans feu est l'amande de la graine.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Un pin à sucre adulte peut atteindre plusieurs dizaines de mètres de hauteur.

Les vieux sujets possèdent un tronc très épais et gris foncé.

La couronne des jeunes arbres est assez régulière, alors que celle des vieux pins devient plus large et souvent asymétrique.

Les aiguilles poussent **par cinq** dans chaque faisceau.

Elles sont minces et plus souples que celles du pin gris, généralement longues de plusieurs centimètres.

De petits cônes mâles portant le pollen apparaissent au printemps.

Les cônes femelles se développent pendant deux saisons.

Ils deviennent progressivement de très longues structures cylindriques pendantes, atteignant parfois trente à cinquante centimètres, voire davantage.

Leurs écailles sont relativement minces.

Elles ne portent pas les énormes crochets recourbés caractéristiques des cônes du pin de Coulter.

Sur chaque écaille se forment des graines munies d'ailes.

Quand le cône mûrit puis sèche, ses écailles s'écartent et les graines s'échappent.

De vieux cônes vides peuvent rester longtemps sur le sol sous l'arbre.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Pinus lambertiana comme indigène et signale de nombreuses observations dans les comtés de Placer, El Dorado, Plumas, Tuolumne, Shasta, Siskiyou et Tulare, entre autres.

Pour une excursion depuis Sacramento, ce pin est typique des forêts mixtes de conifères de la Sierra Nevada, au-dessus de la vallée chaude.

Il se rencontre également par endroits dans les chaînes côtières.

Il préfère des pentes bien drainées et des sols forestiers profonds.

L'US Forest Service indique que les bonnes productions de graines proviennent surtout des arbres arrivés à maturité.

Les jeunes individus peuvent rester longtemps presque sans cônes.

En automne, on peut voir quantité de cônes vides sous un vieux pin, mais les rongeurs et les oiseaux recueillent habituellement vite les graines.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

La pollinisation se produit au printemps, bien avant la présence de graines mûres.

Les grands cônes mettent deux ans à se former.

Leur couleur passe du vert au brun clair.

Selon l'US Forest Service, la dispersion des graines peut commencer dès la fin d'août dans les forêts peu élevées, puis s'achever généralement vers la fin d'octobre à haute altitude.

Septembre et octobre constituent donc la période principale où rechercher une récolte fraîche.

Certaines années, la production est faible.

Les vieux cônes restés pendants ne garantissent pas la présence de graines vivantes.

Les graines ayant séjourné longtemps sur un sol forestier humide peuvent s'abîmer.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Amande de la graine mûre. Plants For A Future confirme expressément sa consommation crue.

On retire l'aile membraneuse, on ouvre délicatement l'enveloppe dure et l'on mange la partie intérieure claire.

Son goût est légèrement doux et rappelle les noix, parfois avec une faible note résineuse.

Les amandes peuvent se manger seules ou être écrasées à froid pour obtenir une petite pâte huileuse.

On évite toute graine moisie ou présentant une odeur de renfermé.

Ce qui ne relève pas de ce mode alimentaire. On a historiquement tiré des substances sucrées de ce pin.

Cependant, certaines préparations nécessitent l'évaporation de l'eau par chauffage.

La source propre à l'espèce prévient également que les exsudats sucrés concentrés peuvent avoir un effet laxatif en grande quantité.

Il ne faut donc pas les prélever ou les boire comme un sirop universel sans feu.

Les aiguilles, le pollen, l'écorce et les jeunes cônes verts ne sont pas retenus comme aliments crus.

Même un cône long aux écailles relativement minces peut être dangereux en tombant d'un grand arbre.

On ne reste pas sous les cônes mûrs, on ne secoue pas les branches et on n'essaie pas de les faire tomber.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Chez Pinus monticola, le pin blanc de l'Ouest, les aiguilles poussent également par cinq et les cônes peuvent être allongés.

Mais ceux du pin à sucre sont généralement nettement plus longs, tandis que sa couronne et son vieux tronc sont beaucoup plus massifs.

Pinus sabiniana et Pinus coulteri possèdent surtout trois aiguilles par faisceau, avec des cônes plus courts, plus massifs et munis de fortes écailles.

Un cône sec trouvé loin de l'arbre ne suffit pas à l'identifier : quelqu'un peut l'avoir transporté.

Il faut observer un rameau vivant à cinq aiguilles, la forme de l'écorce et le cône mûr.

Il n'est pas raisonnable de détruire des cônes tombés et pourris dans l'espoir d'y trouver quelques graines.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=6516
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/pinlam
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Pinus+lambertiana
- https://www.srs.fs.usda.gov/pubs/misc/ag_654/volume_1/pinus/lambertiana.htm

Pinus monophylla — une seule aiguille et pignons des montagnes orientales

Pinus monophylla

Dans l'est de la Californie, au-dessus des pentes pierreuses et sèches, poussent de petits pins à la couronne dense et arrondie.



Pinus monophylla, petit pin des montagnes désertiques à couronne ronde, aiguilles gris vert solitaires et cônes courts ouverts

Clinton Steeds · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Leurs aiguilles argentées semblent disposées une à une.

Parmi les branches mûrissent des cônes relativement petits, contenant pourtant de grosses graines.

C'est Pinus monophylla, le pin à une aiguille, l'une des principales sources naturelles de pignons.



Pinus monophylla, petit pin des montagnes désertiques à couronne ronde, aiguilles gris vert solitaires et cônes courts ouverts

Steve Hurst / USDA-NRCS PLANTS Database · Public domain · Wikimedia Commons

Les amandes de ses graines mûres se mangent crues, sans torréfaction.

Pour un voyage depuis Sacramento, ce n'est pas un arbre de la vallée : il est lié aux montagnes orientales, aux genévriers et aux hauts contreforts secs.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Ce pin mesure généralement trois à dix mètres de hauteur, parfois davantage.

Son tronc est souvent court et courbé, sa couronne large et arrondie.

Avec l'âge, l'écorce devient gris brun et se fissure.

Le caractère le plus important est la présence habituelle **d'une seule aiguille par faisceau**.

Chez de nombreux autres pins, les aiguilles poussent par deux, trois ou cinq.

Ici, on peut souvent reconnaître l'espèce en examinant l'extrémité d'un rameau vivant.

Les aiguilles sont gris vert, légèrement courbées, assez raides et nettement plus courtes que celles du pin gris des contreforts.

De petits cônes mâles contenant le pollen se développent sur les jeunes branches.

Les cônes femelles grossissent lentement pendant plusieurs saisons.

Un cône mûr est presque arrondi, avec des écailles épaisses qui s'ouvrent largement.

Il contient de grosses graines allongées, enfermées dans une coque brune relativement mince mais solide.

Leurs ailes sont pratiquement absentes.

Une fois les pignons dispersés, le cône vide peut rester fixé à la branche.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Pinus monophylla comme un pin indigène, présentant de nombreuses observations dans les montagnes intérieures et les boisements de pins à pignons et de genévriers.

Il est particulièrement caractéristique des White Mountains, des comtés d'Inyo et de Mono, du versant oriental de la Sierra Nevada et des montagnes désertiques du sud.

Il ne pousse pas spontanément partout autour de Sacramento.

Il exige un autre climat, plus sec et montagnard, ainsi que des communautés végétales adaptées.

Sur les pentes favorables, il forme des boisements ouverts avec des genévriers.

Durant les bonnes années, les arbres adultes peuvent porter beaucoup de cônes.

Mais la production varie fortement d'une année à l'autre.

Oiseaux et petits mammifères utilisent rapidement cette récolte pour se nourrir et disperser les graines.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

La pollinisation a lieu vers la fin du printemps.

Les petits cônes femelles ne contiennent pas encore de pignons mûrs.

Les graines se développent pendant deux saisons de végétation.

Les cônes mûrs commencent à ouvrir leurs écailles vers la fin de l'été et en automne.

La récolte des pignons se situe souvent en septembre et octobre, selon l'altitude et la météo.

L'arbre demeure vert toute l'année, mais la présence d'aiguilles ne signifie pas celle de graines mûres.

Même sur un versant productif, certains arbres peuvent ne porter presque aucun cône.

Une graine tombée sur un sol mouillé doit être examinée : germination, moisissure et odeur désagréable imposent de la jeter.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Amande du pignon mûr. Plants For A Future confirme directement la consommation crue des graines de Pinus monophylla.

L'amande est huileuse, avec une saveur de noix douce et une légère nuance d'amande.

On la retire d'une graine brune complètement mûre en ouvrant sa coque sèche, sans chauffage.

On peut la manger immédiatement ou l'écraser délicatement pour la mêler à d'autres aliments froids et propres.

C'est l'amande qui présente un véritable intérêt alimentaire, non les écailles ligneuses du cône ni la coque extérieure rigide.

Les graines rancissent avec le temps : leur fraîcheur importe beaucoup.

Pignons à conserver. Dans leur coque sèche et intacte, les pignons mûrs se gardent généralement plus longtemps que les amandes déjà décortiquées.

Ils doivent rester au frais et au sec et être examinés pour vérifier l'absence d'insectes et de moisissures.

Un guide mentionne aussi l'utilisation de la résine comme matière à mâcher.

Mais ce n'est pas une récolte alimentaire de pignons et cette pratique n'est pas incluse.

Il ne faut pas casser les branches vivantes pour accéder aux cônes : la maturation est lente et la nourriture est également nécessaire aux animaux.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Dans les montagnes orientales poussent d'autres pins à pignons et des formes apparentées.

Pinus edulis porte habituellement deux aiguilles par faisceau, alors que Pinus monophylla n'en porte généralement qu'une.

Cependant, des hybrides et des formes variables existent dans certaines régions : un seul caractère ne suffit donc pas toujours.

Pinus sabiniana possède trois longues aiguilles et des cônes beaucoup plus gros.

L'aiguille solitaire épaisse, la petite couronne arrondie et les cônes courts s'ouvrant largement forment un ensemble plus fiable.

Dans les habitats de végétation rare, on ne dégage pas le sol ni ne brise les rameaux pour obtenir quelques graines.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6518
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Pinus+monophylla
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Pinus_monophylla

Pinus ponderosa — écorce rousse et petites amandes crues

Pinus ponderosa

En montant depuis la vallée de Sacramento vers les forêts de conifères de la Sierra Nevada, on aperçoit d'immenses pins droits dont l'écorce forme de larges plaques brun roux.



Pinus ponderosa, grand pin à écorce orange rousse en plaques, aiguilles longues par trois et cônes ovales piquants
MPF · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Leurs longues aiguilles sont réunies en faisceaux.

En automne, des cônes ovales et épineux jonchent parfois le sol.

C'est Pinus ponderosa, le pin ponderosa, aussi appelé pin jaune.



Pinus ponderosa, grand pin à écorce orange rousse en plaques, aiguilles longues par trois et cônes ovales piquants
Kaibab National Forest / US Forest Service · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Les graines mûres possèdent de petites amandes comestibles crues, bien moins faciles à recueillir que les gros pignons des pins du désert.

La partie utile est la graine saine et mûre dont l'amande a été libérée mécaniquement, non le cône ou les aiguilles vertes.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Un pin ponderosa adulte atteint fréquemment vingt à trente mètres de hauteur, parfois davantage.

Chez les vieux sujets, l'écorce se divise en grandes plaques plates jaune roux, séparées par de profondes fissures sombres.

L'écorce des jeunes arbres est plus foncée.

Les aiguilles sont vertes, longues et assez rigides, généralement groupées par trois, parfois par deux dans certaines populations.

Au printemps, de petits cônes mâles producteurs de pollen et les ébauches des cônes femelles apparaissent sur les pousses.

Les cônes à graines mettent deux saisons de végétation à mûrir.

Ils deviennent ovoïdes, mesurant environ sept à quinze centimètres.

Leurs écailles portent des pointes aiguës assez marquées, généralement dirigées vers l'extérieur.

En mûrissant, les écailles s'ouvrent et libèrent de petites graines munies d'ailes membraneuses.

Le vieux cône vide reste ensuite au sol.

Ses grosses écailles ligneuses ne sont pas des amandes.

Chaque graine renferme, sous une coque résistante, une petite amande claire et relativement huileuse.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Pinus ponderosa est indigène de Californie et largement présent dans les forêts de conifères des montagnes et des contreforts.

De nombreuses observations concernent la Sierra Nevada, la chaîne des Cascades et les comtés montagneux du nord, notamment Placer, El Dorado, Plumas et Shasta.

Au centre de la plaine chaude de Sacramento, ce n'est pas un arbre sauvage omniprésent.

En empruntant la Highway 50 ou l'Interstate 80 vers les montagnes, il devient beaucoup plus familier.

Il forme souvent une part importante de la forêt de pins jaunes.

Sur les pentes suffisamment ensoleillées, il peut constituer de grands peuplements.

Les bonnes récoltes dépendent de la maturité des arbres et varient fortement d'une année à l'autre.

Même une grande quantité de cônes au sol ne prouve pas que leurs graines y sont encore : les animaux les récoltent rapidement.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Au printemps, le pin produit de nouvelles aiguilles et du pollen ; ses cônes femelles sont encore minuscules.

Pendant deux ans, le cône grossit, passe du vert au brun et se lignifie.

À la fin de l'été de la deuxième saison, les écailles des cônes mûrs s'ouvrent.

Les graines fraîches sont principalement dispersées en automne, approximativement de septembre à novembre, parfois plus tard dans les montagnes froides.

Le meilleur repère alimentaire est donc la présence de cônes bruns mûrs ouverts et de graines propres libérées sous l'arbre.

Les jeunes cônes verts du printemps ne contiennent pas encore de pignons prêts à manger.

Les graines ayant passé l'hiver dans la litière forestière humide peuvent moisir, germer ou être attaquées par les insectes.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Amande d'une graine mûre. Plants For A Future confirme la consommation crue des graines de Pinus ponderosa.

Elles sont petites, d'environ huit millimètres, huileuses, avec une saveur de noix un peu résineuse.

On enlève d'abord l'aile membraneuse, puis on ouvre la coque sèche avec un petit outil, pour retirer l'amande claire.

On peut la manger séparément ou l'écraser à froid en une pâte.

Les coques, les écailles ligneuses et les graines encore vertes ou mal développées ne sont pas des aliments.

Ce qui n'est pas mangé. Certains récits alimentaires historiques mentionnent l'écorce interne.

Mais prélever cette écorce blesse gravement un arbre vivant et ne constitue pas un mode alimentaire retenu pour ce catalogue.

La térébenthine, la résine et les aiguilles ne doivent pas être assimilées aux amandes sûres sous prétexte qu'elles proviennent du même pin.

Les jeunes cônes mâles ne sont pas non plus confirmés ici comme partie alimentaire crue.

On ne récolte que des graines fraîches et intactes.

Toute amande noircie, moisie, rance ou endommagée par les insectes est écartée.

Dans les zones protégées, on respecte les règles de cueillette et l'on évite de se tenir sous de gros cônes lors des vents forts.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Pinus jeffreyi est particulièrement semblable : il porte lui aussi trois longues aiguilles et une écorce rousse.

Mais chez le pin de Jeffrey, les pointes des écailles de cônes sont souvent recourbées vers l'intérieur et paraissent plus douces.

Chez Pinus ponderosa, elles sont généralement tournées vers l'extérieur.

Pinus sabiniana possède une couronne beaucoup plus claire et des aiguilles gris bleu inhabituellement longues.

Pinus lambertiana porte cinq aiguilles par faisceau et de très longs cônes pendants.

Un seul cône tombé ne permet pas de déterminer l'espèce : on examine un rameau vivant, les faisceaux d'aiguilles et l'écorce de l'arbre.

Si l'identification reste incertaine, on renonce à la récolte.

SOURCES

- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Pinus+ponderosa
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6521
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pinus_ponderosa_cones.jpg

Pinus quadrifolia — pignons du pin de Parry au sud de Californie

Pinus quadrifolia

Dans les boisements clairsemés des montagnes proches de la frontière mexicaine pousse un petit pin à aiguilles courtes et denses, portant des cônes arrondis.



Pinus quadrifolia, petit pin multitrons à couronne irrégulière et aiguilles courtes bleu gris en faisceaux de quatre
andy71 (Andy Kleinhesselink) · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

À la fin de l'été et pendant l'automne, ces cônes s'ouvrent et rendent accessibles des graines assez grosses.

C'est le pin de Parry, Pinus quadrifolia, l'un des pins à pignons indigènes du sud de la Californie.

On peut manger ses amandes crues, sans les torréfier.



Pinus quadrifolia, petit pin multitrons à couronne irrégulière et aiguilles courtes bleu gris en faisceaux de quatre
andy71 (Andy Kleinhesselink) · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Il s'agit le plus souvent d'un petit arbre à plusieurs troncs, avec une couronne irrégulière.

Sa hauteur est généralement de quatre à dix mètres ; sur une pente découverte, il peut rester plus bas.

Ses aiguilles sont réunies en faisceaux **généralement de quatre**, parfois de trois ou de cinq.

Elles mesurent plusieurs centimètres de longueur, sont assez rigides et possèdent une teinte gris vert ou bleu vert.

L'écorce des jeunes branches est relativement lisse.

Sur les vieux troncs, elle s'assombrit et se fissure.

Les cônes sont compacts et mesurent de quelques centimètres jusqu'à environ dix centimètres.

Ils sont verts lorsqu'ils sont jeunes, puis deviennent bruns et s'ouvrent en mûrissant.

À l'intérieur se trouvent de grosses graines à coque relativement dure.

Leurs amandes sont sensiblement plus grosses que celles de beaucoup de grands pins montagnards.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

L'US Forest Service signale les populations naturelles de Pinus quadrifolia uniquement dans le sud de la Californie.

On le rencontre principalement dans les montagnes de l'est du comté de San Diego, du sud-ouest du comté d'Imperial et dans un groupe de populations situé au sud du comté de Riverside.

Ces boisements occupent des versants rocheux, à des altitudes d'environ mille deux cents à deux mille cinq cents mètres.

Le pin de Parry n'est donc pas un arbre ordinaire de la Sierra Nevada, encore moins des parcs de Sacramento.

Par endroits, il pousse avec le pin à une aiguille.

Il faut alors compter les aiguilles dans chaque faisceau pour distinguer les arbres, tout en tenant compte des populations intermédiaires.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

De nouvelles aiguilles apparaissent au printemps, mais elles ne sont pas considérées comme aliments dans cette fiche.

Les cônes doivent se développer et atteindre leur maturité avant de fournir des graines.

Ils s'ouvrent surtout vers la fin de l'été et en automne, souvent en septembre ou octobre.

Certaines années, les arbres produisent presque aucune récolte.

Pour manger sans feu, on retient les graines propres déjà tombées ou extraites de cônes mûrs s'étant ouverts naturellement.

Les cônes verts et compacts sont difficiles à utiliser sans chauffage et ne constituent pas la ressource retenue.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Graines des cônes mûrs. Plants For A Future confirme directement que les graines de Pinus quadrifolia peuvent se manger crues.

L'USDA confirme également leur importance alimentaire pour les peuples du Sud-Ouest.

Chaque pignon est entouré d'une coque externe dure.

On l'ouvre mécaniquement, puis on consomme l'amande claire à l'intérieur, sans chauffage.

Les graines fraîches contiennent de l'huile.

Après un stockage prolongé, elles peuvent donc rancir.

On choisit seulement des amandes entières et propres, sans odeur de moisissure.

Les aiguilles, la résine, l'écorce interne et les cônes verts ne font pas partie de l'alimentation crue confirmée pour ce pin.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Pinus monophylla porte généralement une seule aiguille par faisceau.

Chez Pinus jeffreyi et Pinus ponderosa, les faisceaux comportent surtout trois aiguilles bien plus longues.

Pour identifier Pinus quadrifolia, il faut également tenir compte de son faible développement, de son habitat montagnard méridional et de ses cônes caractéristiques.

Une simple branche portant des aiguilles peut induire en erreur, surtout chez les populations hybrides ou de transition.

On ne recueille pas les graines dans les territoires où la récolte est interdite et on n'abîme pas les cônes des arbres rares.

SOURCES

- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/pinqua
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Pinus+quadrifolia
- https://www.conifers.org/~conifers/pi/Pinus_quadrifolia.php

Pinus sabiniana — gros pignons des contreforts et cônes dangereux

Pinus sabiniana

Sur les pentes sèches entourant la vallée de Sacramento pousse un pin inhabituel.



Pinus sabiniana, pin gris des contreforts aux longues aiguilles bleu gris par trois, couronne clairsemée et cônes massifs épineux

Eric in SF · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Sa couronne clairsemée semble presque transparente, tandis que ses longues aiguilles gris vert pendent en faisceaux lâches.

Sous les arbres, on peut trouver de gros cônes ligneux, munis de pointes acérées.

C'est Pinus sabiniana, le pin gris de Californie, aussi appelé pin des contreforts.



Pinus sabiniana, pin gris des contreforts aux longues aiguilles bleu gris par trois, couronne clairsemée et cônes massifs épineux

Awinch1001 · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Ses grosses graines constituent une véritable ressource alimentaire saisonnière.

On peut en manger les amandes crues après ouverture de la coque.

Mais le principal danger ne vient pas des pignons : un cône lourd peut tomber d'une grande hauteur.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Un pin adulte mesure souvent dix à vingt mètres de hauteur.

Il possède un tronc irrégulier et de longues branches largement espacées.

La couronne est relativement peu dense, surtout chez les vieux arbres isolés.

Les aiguilles sont longues, atteignant fréquemment vingt à trente centimètres.

Elles poussent **par trois** dans chaque faisceau.

Leur couleur est gris vert, parfois teintée de bleu.

Sur les vieux troncs, l'écorce devient grossière, gris foncé et profondément fissurée.

Au printemps apparaissent de petits cônes mâles producteurs de pollen.

Les jeunes cônes femelles grossissent lentement au cours des saisons suivantes.

Un cône mûr atteint environ quinze à trente centimètres.

Il porte des écailles larges et épaisses, terminées par de solides pointes recourbées.

Les graines sont grosses, foncées, munies d'une coque dure et d'une petite aile.

Un vieux cône vide peut rester longtemps sur l'arbre ou au sol, sans renfermer de récolte.

L'identification repose sur la combinaison des trois aiguilles longues, de la couronne ouverte et du cône massif.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Pinus sabiniana est une espèce indigène de Californie.

De nombreuses observations proviennent des comtés de Butte, El Dorado, Placer, Amador, Calaveras et Yuba, ainsi que des pentes des Coast Ranges.

Pour une personne partant de Sacramento, ce pin est particulièrement proche et intéressant.

Il pousse dans les chênaies des contreforts, sur les versants pierreux et ensoleillés et dans les boisements ouverts.

En revanche, la plaine urbaine n'offre pas partout des conditions favorables à sa régénération spontanée.

L'US Forest Service décrit des arbres isolés ou de petits groupes sur des pentes sèches où les pluies estivales sont rares.

Dans une bonne année, les graines peuvent être nombreuses sous un vieux pin.

Mais oiseaux et écureuils les recherchent activement.

La cueillette peut être limitée sur les terrains protégés.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les petits cônes du printemps ne fournissent pas de graines alimentaires mûres.

Selon les études de l'US Forest Service, les grands cônes arrivent à maturité en septembre et octobre.

Les graines peuvent ensuite être dispersées d'octobre jusqu'à février.

La période alimentaire la plus évidente commence donc en automne, lorsque les cônes brunissent et s'ouvrent.

On peut trouver au sol des graines provenant de cônes ouverts.

Cependant, elles se mouillent rapidement après les pluies, ou sont emportées par les animaux.

Tous les arbres ne fructifient pas également.

Les bonnes années alternent avec des années médiocres.

Un vieux cône persistant sur une branche au printemps ne garantit pas que des graines y subsistent.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Amande mûre débarrassée de sa coque. Plants For A Future confirme expressément la consommation crue des graines de Pinus sabiniana.

Les amandes sont relativement grosses, huileuses et légèrement sucrées, avec une petite nuance résineuse.

Pour les obtenir sans feu, on choisit une graine complètement mûre.

On ouvre prudemment sa coque dure à l'aide d'un outil mécanique, puis on prélève l'intérieur clair.

On ne mâche pas la coque.

On peut manger l'amande directement ou l'écraser à froid.

Une amande noircie, rance ou à l'odeur de renfermé est jetée.

Graines crues et cônes verts ne sont pas équivalents. Certains témoignages historiques décrivent la cuisson de jeunes cônes.

Cela ne les transforme pas en aliment sans chauffage.

Des ouvrages mentionnent aussi l'écorce interne comme nourriture de nécessité.

Mais l'enlever blesse le pin vivant et ne constitue pas un mode de récolte recommandé.

Les aiguilles ne sont pas non plus présentées comme aliment cru ici.

Il ne faut pas rester sous de lourds cônes ni tenter de les faire tomber avec un bâton.

Un cône pointu et massif peut blesser la tête et les mains.

Il vaut mieux recueillir seulement des graines mûres déjà tombées sur un sol propre.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Pinus coulteri produit des cônes encore plus puissants.

Ses aiguilles, également réunies par trois, sont en général nettement plus courtes.

L'espèce pousse surtout dans les montagnes côtières du sud californien.

Le pin à sucre, Pinus lambertiana, porte cinq aiguilles par faisceau et de très longs cônes pendants, moins arrondis.

Chez Pinus ponderosa, les aiguilles sont souvent réunies par trois, mais la couronne est plus dense et les cônes beaucoup plus petits.

Un cône isolé trouvé au sol ne suffit pas : on examine les branches, les faisceaux d'aiguilles et l'ensemble de l'arbre.

La résine fraîche et les pointes des écailles peuvent blesser les mains, même lorsque le cône est vide.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=6524
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/pinsab
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Pinus+sabiniana
- https://www.fs.usda.gov/rm/pubs_series/wo/wo_ah727.pdf

Plantago coronopus — jeunes feuilles découpées du littoral salé

Plantago coronopus

Sur un sentier côtier de Californie, on aperçoit parfois une rosette basse de feuilles étroites à la forme inhabituelle.



Plantago coronopus, rosette de feuilles minces profondément lobées comme des bois de cerf, portant de petits épis verts
Ixitixel · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Chaque feuille évoque de petits bois de cerf, divisés en lobes latéraux pointus.

De fines hampes florales se dressent ensuite au-dessus de la rosette, chacune terminée par un épi vert allongé.

C'est Plantago coronopus, le plantain corne-de-cerf, apparenté au grand plantain mais beaucoup plus lié aux milieux côtiers salés.



Plantago coronopus, rosette de feuilles minces profondément lobées comme des bois de cerf, portant de petits épis verts
Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Ses jeunes feuilles tendres se mangent crues dans des mélanges de salade.

Cet usage est confirmé à la fois par un guide botanique et par la tradition italienne des verdures mélangées.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette plante est généralement annuelle ou vivace de courte durée, avec une rosette basale basse et compacte.

Les feuilles sont étroites, allongées et profondément lobées.

Leurs bords présentent plusieurs paires de dents latérales fines.

L'ensemble ressemble à un ruban ramifié en petites cornes.

La surface peut être un peu pubescente ou lisse, verte à légèrement glauque.

La taille varie fortement selon l'habitat.

Sur une rive piétinée, les feuilles peuvent mesurer seulement quelques centimètres.

Sur un sol humide et fertile, elles deviennent sensiblement plus grandes.

Du centre de la rosette sortent des hampes droites et dépourvues de feuilles.

Elles portent des épis compacts et allongés, formés de nombreuses petites fleurs sans pétales vivement colorés.

Au moment de la floraison, des anthères claires apparaissent au bout de longs filaments.

Plus tard se forment de petites graines sèches.

Les nervures longitudinales résistantes rappellent celles des autres plantains.

Cependant, les découpes latérales profondes sont le caractère distinctif principal.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Plantago coronopus comme une espèce non indigène de Californie et recense plus de mille observations.

Celles-ci concernent principalement le littoral sableux, les marais salés côtiers et d'autres communautés végétales maritimes.

La plante pousse sur les terres sablonneuses ou compactées, près des voies longeant l'océan, aux bordures de prairies littorales et sur les sols légèrement salés.

Dans la Sacramento Valley, quelques populations introduites sont possibles.

Il serait toutefois trompeur de la présenter comme une plante ordinaire des sentiers forestiers secs.

Sur la côte, elle peut former de petits groupes auprès de salicornes et d'autres plantes tolérant le sel.

Ces milieux reçoivent parfois des eaux de ruissellement polluées et sont souvent protégés par les règlements des réserves naturelles.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Sur le littoral doux, les graines germent et de nouvelles feuilles se développent après les pluies d'automne et d'hiver.

Les jeunes feuilles sont particulièrement agréables pendant les mois frais et au début du printemps.

Les hampes florales apparaissent généralement à la fin du printemps et en été.

À mesure que les épis mûrissent, les feuilles les plus anciennes deviennent grossières et fibreuses.

Sur un terrain chaud et sec, la végétation verte diminue.

En revanche, sur une rive fraîche et humide, de nouvelles rosettes tendres peuvent persister plus longtemps.

Pour manger sans feu, on retient le stade des jeunes feuilles souples, plutôt que les plantes déjà en fructification avec leurs grosses fibres.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles seulement. Plants For A Future confirme explicitement leur consommation crue chez Plantago coronopus.

Le guide considère cette espèce comme l'un des plantains ayant le goût le plus agréable.

La feuille est légèrement amère et possède une texture assez ferme.

Elle se marie donc bien avec d'autres verdures fraîches plus douces.

En Italie, cette plante est connue comme ingrédient de la *misticanza*, une salade de différentes herbes.

Il suffit de déchirer ou de couper finement les jeunes feuilles sans chauffage.

Rester au stade foliaire. Les vieilles feuilles ont des nervures longitudinales raides.

Certaines recettes suggèrent de les blanchir rapidement dans l'eau bouillante.

Cette méthode ne correspond pas à l'alimentation sans feu.

Les épis floraux, les graines mûres et les racines ne sont pas recommandés ici comme aliments crus indépendants.

La confirmation propre à l'espèce porte d'abord sur les jeunes feuilles.

On ne cueille pas cette verdure dans un marais salé où la qualité de l'eau est inconnue.

Le lavage ne retire pas nécessairement les substances déjà absorbées par les tissus végétaux.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Plantago lanceolata porte également des feuilles étroites, mais celles-ci sont généralement entières et parcourues de nervures parallèles.

Chez le plantain corne-de-cerf, elles sont profondément lobées.

Plantago major possède de grandes feuilles ovales et des épis sensiblement plus longs.

Sur les côtes, des plantes de la famille des Astéracées portent elles aussi un feuillage découpé.

Cependant, leurs inflorescences sont des capitules et non des épis de plantain.

Si une plante ne présente que des feuilles fraîchement coupées, mieux vaut attendre l'apparition de nouveaux épis sur un individu voisin pour confirmer l'identification.

La ressemblance avec de petites cornes ne justifie jamais de goûter une herbe inconnue.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6612
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Plantago+coronopus

Plantago lanceolata — feuilles longues et épis sombres des chemins

Plantago lanceolata

Parmi les herbes basses, le long des chemins californiens, on aperçoit souvent une rosette de feuilles étroites et vertes.



Plantago lanceolata, rosette de feuilles lancéolées parcourues de nervures marquées et hampes sans feuilles à épis courts sombres

Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

De fines hampes sans feuilles en émergent, chacune terminée par un petit épi sombre.

C'est Plantago lanceolata, le plantain lancéolé, également appelé plantain étroit.

Contrairement au grand plantain, ses feuilles ne sont pas larges et ovales.



Plantago lanceolata, rosette de feuilles lancéolées parcourues de nervures marquées et hampes sans feuilles à épis courts sombres

Alex Abair · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Ses jeunes feuilles sont connues comme nourriture crue, mais elles deviennent fibreuses et dures en vieillissant.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette vivace herbacée forme une rosette basale.

Les feuilles sont longues, étroites et lancéolées.

Leur longueur dépasse nettement leur largeur, généralement limitée à quelques centimètres.

Trois à cinq fortes nervures longitudinales vont de la base jusqu'à l'extrémité.

Le limbe se rétrécit progressivement en un court pétiole.

Les jeunes feuilles peuvent être pubescentes, avec des poils clairs visibles près de leur base.

Un caractère important est l'absence de tige feuillée habituelle : les feuilles sortent presque directement du sol.

Du centre de la rosette émergent des hampes florales fines et rigides, terminées par de courts épis ovales ou cylindriques.

Pendant la floraison, des étamines claires dépassent des fleurs.

La petite tête sombre semble alors entourée d'un anneau de filaments lumineux.

Après la floraison se forment de petites capsules contenant des graines sèches.

La plante possède une racine principale marquée qui lui permet de supporter des périodes de sécheresse.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

UC IPM classe Plantago lanceolata parmi les deux plantains adventices les plus courants de Californie.

Il pousse dans les jardins, aux bordures des champs, le long des sentiers, dans les pâturages et sur les pelouses.

Il est particulièrement fréquent sur les terrains ouverts et perturbés.

Même une pelouse tondue conserve souvent les petites rosettes basses.

Dans la vallée de Sacramento, l'espèce est commune après les pluies et sur les terres irriguées.

Sur les parcelles sans humidité, les feuilles sont plus courtes et plus grossières.

Il est beaucoup moins fréquent dans les déserts secs et les hautes montagnes froides.

Son abondance au bord des routes ne fait pas de ces plantes un aliment sûr.

La rosette pousse directement au niveau du sol et se contamine facilement.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans les basses terres, les jeunes feuilles tendres apparaissent surtout avec le retour des pluies automnales.

En hiver et au début du printemps, la rosette produit une croissance souple, particulièrement sous une température modérée.

Les hampes florales deviennent plus fréquentes vers le mois de mai.

UC IPM situe la floraison des plantains approximativement entre mai et août ou septembre.

Dans certains lieux doux, quelques épis persistent davantage.

En été, les feuilles peuvent rester vertes sans disparaître totalement.

Elles deviennent toutefois progressivement plus coriaces et fibreuses.

De nouvelles feuilles tendres peuvent apparaître après une pluie.

Les épis secs demeurent sur la plante après la fin de sa meilleure saison alimentaire.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles tendres. Plants For A Future confirme directement leur consommation crue chez Plantago lanceolata.

Le goût est herbacé, légèrement amer.

Les jeunes feuilles sont beaucoup plus agréables que les feuilles âgées.

On les ajoute en petite quantité à un mélange de verdure fraîche.

Même les jeunes feuilles possèdent parfois des fibres longitudinales résistantes.

On peut retirer la partie centrale la plus grossière avant de les manger.

Sur une vieille plante, une grande feuille peut devenir si fibreuse que son caractère théoriquement comestible perd presque tout intérêt pratique.

Les épis, hampes, racines et graines mûres servent principalement à reconnaître l'espèce.

La source propre à ce plantain décrit surtout les graines après cuisson.

On ne les présente donc pas sans preuve comme aliment cru séparé.

Il n'est pas nécessaire de déterrer la plante pour prélever une petite quantité de jeunes feuilles.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le grand plantain, Plantago major, présente des feuilles larges et ovales ainsi qu'un long épi cylindrique.

Chez le plantain lancéolé, les feuilles sont allongées et l'épi relativement court.

Certaines graminées portent aussi des feuilles étroites à nervures parallèles.

Mais leurs feuilles sont réparties le long des tiges et leurs inflorescences sont différentes.

Une seule feuille isolée, sans rosette ni hampe florale, ne permet pas une identification fiable.

On évite les pelouses traitées aux herbicides, les routes et les lieux fréquentés par les animaux.

Le plantain lancéolé peut pousser dans des sols contaminés par des métaux lourds.

Une feuille extérieurement propre ne garantit donc pas sa pureté chimique.

SOURCES

- https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/buckhorn-plantain/
- https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/plantains/
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Plantago+lanceolata

Plantago major — grandes feuilles nervurées et graines mûres comestibles

Plantago major

Sur un sentier piétiné, à proximité d'une pelouse irriguée ou entre les plates-bandes, on voit souvent une rosette presque plate de grandes feuilles.



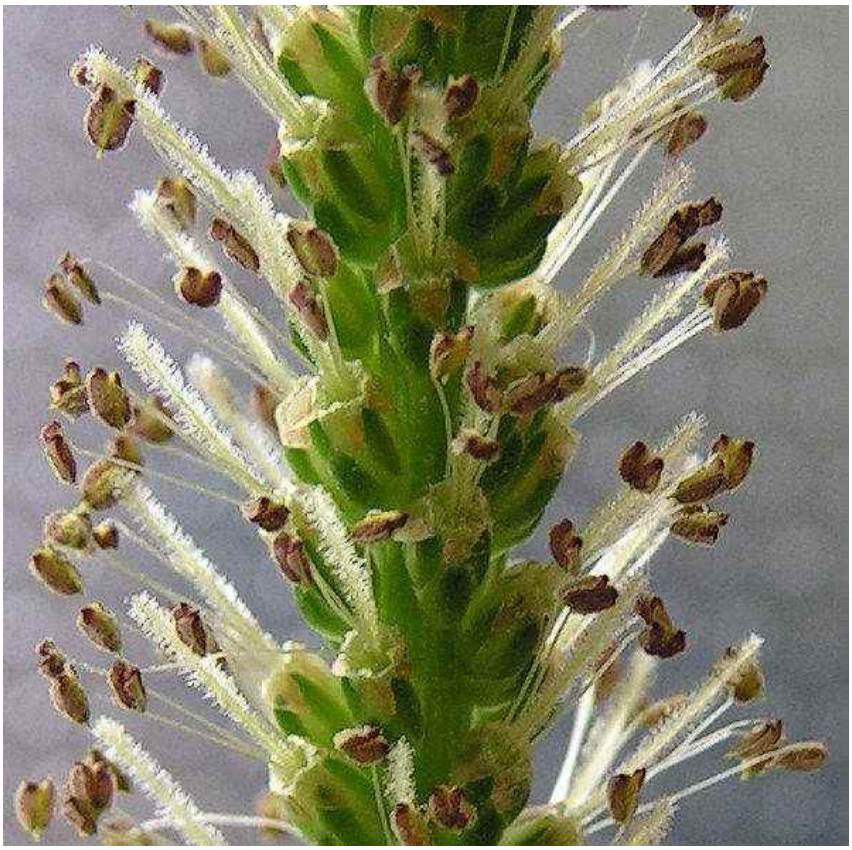
Plantago major, rosette de grandes feuilles ovales à cinq ou sept nervures arquées, avec longues hampes denses de petites fleurs et graines

Iorsh · Public domain · Wikimedia Commons

Au-dessus se dressent de minces hampes terminées par des épis verts.

C'est Plantago major, le grand plantain.

Cette plante persiste pendant des années, même sur un sol tassé.



Plantago major, rosette de grandes feuilles ovales à cinq ou sept nervures arquées, avec longues hampes denses de petites fleurs et graines

Bff · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

On en mange les jeunes feuilles et, plus tard dans la saison, on récolte ses petites graines arrivées à maturité.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le grand plantain est une herbe vivace.

Il ne possède pratiquement pas de tige aérienne visible portant des feuilles alternes.

Celles-ci sortent plutôt en rosette d'une courte base proche du sol.

Chaque feuille est généralement large, ovale ou ovoïde, et mesure de cinq à dix-huit centimètres de longueur.

Son caractère le plus remarquable réside dans cinq à sept grosses nervures partant de sa base vers son sommet.

Elles sont presque parallèles et particulièrement visibles sur la face inférieure.

Elles sont résistantes : lorsque l'on déchire une feuille, de fines fibres peuvent rester tendues.

Le bord du limbe est entier ou légèrement ondulé, sans grandes dents profondes.

Les jeunes feuilles sont tendres et souples.

En vieillissant, elles deviennent beaucoup plus épaisses et fibreuses.

Du centre de la rosette sortent de longues hampes dépourvues de feuilles.

Elles portent un épi dense et allongé, composé d'une multitude de petites fleurs verdâtres.

Chaque fleur est discrète ; de petites étamines claires peuvent parfois en dépasser.

Après la floraison, l'épi fonce progressivement.

Dans les petites capsules mûrissent de nombreuses graines brunes.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Plantago major est originaire d'Eurasie.

Il est aujourd'hui largement répandu en Californie, surtout dans les lieux continuellement perturbés par les activités humaines.

On le trouve dans les parcs urbains, les jardins, les pelouses arrosées, les potagers, les accotements et les chemins piétonniers.

Il tolère bien les sols piétinés.

Sa rosette reste parfois presque au même niveau que la terre, si bien que les passants marchent tout près ou même dessus.

Dans les milieux humides ou modérément ombragés, il peut être très commun.

Dans les déserts secs dépourvus d'eau, il se fait nettement plus rare.

Dans la vallée de Sacramento, on l'observe facilement dans les cours arrosées et près des chemins.

Cela ne signifie pas que tout plantain des bords de route soit bon à manger.

À proximité immédiate des voies et sur les pelouses traitées, il peut être contaminé.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans un climat doux, les feuilles de la rosette peuvent persister pendant une grande partie de l'année.

Dans les basses terres californiennes, les jeunes feuilles les plus tendres sont particulièrement visibles après les pluies et pendant la croissance printanière.

Sur une parcelle arrosée toute l'année, de nouvelles feuilles peuvent aussi apparaître en été.

Selon UC IPM, la floraison en Californie se déroule généralement d'avril à septembre.

Les graines mûrissent progressivement sur les épis après la floraison, surtout en été et au début de l'automne.

Les vieux épis se dessèchent, tandis que les feuilles adultes deviennent plus résistantes et fibreuses.

Les feuilles tendres et les graines mûres ne se récoltent donc pas nécessairement au même stade du développement.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. On les mange crues tant qu'elles restent souples et que leurs nervures ne se sont pas transformées en fibres grossières.

North Carolina State University Extension présente expressément le grand plantain comme une verdure comestible et ses jeunes feuilles comme adaptées à la consommation crue.

Elles ont un goût légèrement herbacé.

Avec l'âge, les nervures se renforcent et la feuille devient beaucoup moins agréable à manger sans cuisson.

Graines mûres. Les épis secs contiennent de petites graines brunâtres également comestibles.

Des sources universitaires les identifient comme une partie alimentaire distincte de Plantago major.

On peut les séparer des capsules sèches et les utiliser sans chauffage, en quantité modérée.

Chez certaines personnes, une quantité excessive peut avoir un effet laxatif.

Les épis permettent facilement d'identifier le plantain, mais ils ne sont pas équivalents aux feuilles tendres.

Pour les aliments, on sépare précisément les graines mûres au lieu de manger toute la tige rigide.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le plantain lancéolé, Plantago lanceolata, pousse également en Californie.

Ses feuilles sont plus longues et étroites, avec une extrémité pointue, et ses épis sont courts et compacts.

Chez Plantago major, les feuilles sont plus larges et l'épi de fleurs ou de fruits occupe une grande partie de la partie supérieure de la hampe.

D'autres plantes forment aussi des rosettes basses.

Mais les grosses nervures presque parallèles d'une feuille large, associées à des hampes sans feuilles, permettent de mieux reconnaître le grand plantain.

Avant l'apparition des inflorescences, il est préférable d'examiner la rosette entière plutôt qu'une seule feuille.

Les épis mûrs passent du vert au brun.

Les feuilles restent reconnaissables à leurs nervures arquées et robustes.

UC IPM classe cette espèce parmi les plantes vivaces répandues de Californie, avec des exceptions dans les déserts et certains territoires de haute montagne.

North Carolina State University Extension confirme les jeunes feuilles crues et cite les graines comme comestibles.

Celles-ci ne doivent toutefois pas être présentées comme une nourriture à prendre en grandes portions, en particulier en cas de tension artérielle basse.

SOURCES

- UC IPM, Broadleaf Plantain : https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/broadleaf-plantain/
- UC IPM, Plantains : https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/plantains/
- NC State Extension, Plantago major : https://plants.ces.ncsu.edu/plants/plantago-major/common-name/plantain/
- NC State Extension, Extension Gardener Handbook : https://content.ces.ncsu.edu/extension-gardener-handbook/6-weeds

Plantago maritima — feuilles tendres des rivages saumâtres

Plantago maritima

Sur la côte pacifique de Californie, là où l'eau salée atteint parfois les prairies basses, pousse une petite plante vivace formant une rosette serrée de feuilles vertes et étroites.



Plantago maritima, rosette basse de feuilles linéaires un peu charnues et épis cylindriques portés par des hampes sans feuilles

Cwmhiraeth · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Ses fleurs discrètes s'élèvent sur des hampes dépourvues de feuilles et forment de courts épis. C'est Plantago maritima, le plantain maritime, parfois appelé goose tongue en anglais.

Ses jeunes feuilles peuvent être mangées crues. L'espèce n'a pas de grandes fleurs voyantes : elle passe facilement inaperçue parmi les herbes tolérant le sel. Pour la consommation crue, le risque majeur provient surtout des eaux et des sols souillés du rivage.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le plantain maritime est une herbe vivace, à base résistante et à rosette basale.

Ses feuilles sont linéaires, étroites, parfois légèrement charnues, à bord entier ou garni de dents minuscules, presque invisibles. Leur largeur est généralement de quelques millimètres et leur longueur peut atteindre plusieurs dizaines de centimètres.

Contrairement au grand plantain, il ne possède pas de larges limbes ovales.

Du centre de la rosette émergent de fines hampes florales sans feuilles, terminées par des épis cylindriques compacts, composés d'une multitude de petites fleurs verdâtres.

Pendant la floraison, des anthères claires dépassent au bout de minces filaments. Plus tard se forment de petites capsules sèches contenant les graines.

Les feuilles adultes possèdent les nervures longitudinales caractéristiques des plantains, même si leur forme étroite rend parfois la surface presque uniforme.

Sur un sol saumâtre humide, la plante reste basse. Sur une petite butte plus sèche, ses feuilles deviennent souvent plus courtes et plus raides.

Pour une détermination certaine, il faut voir à la fois la rosette étroite aux feuilles entières et un épi caractéristique de plantain appartenant à la même plante.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Plantago maritima est indigène de Californie et l'associe aux communautés du littoral, des marais salés côtiers et des zones humides riveraines.

Les observations sont particulièrement nombreuses dans les comtés de Marin, Mendocino, Humboldt, San Mateo, Santa Cruz et Sonoma, ainsi que dans d'autres comtés maritimes.

Les pelouses d'eau douce de la Sacramento Valley ne représentent pas son habitat naturel habituel.

Sur la côte, ce plantain peut former de petits groupes dans les prairies salées basses, parfois à proximité des salicornes.

Mais nombre de ces milieux sont protégés parce qu'ils servent d'habitat aux oiseaux et à d'autres animaux.

Une feuille verte poussant près d'un marais de marée n'est pas nécessairement saine à manger crue.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les feuilles peuvent persister pendant une grande partie de l'année sous le climat doux de la côte.

Les jeunes pousses les plus tendres apparaissent surtout après les pluies de l'hiver et du printemps.

Les épis floraux se développent généralement de la fin du printemps à l'été. Plants For A Future indique une floraison de juin à août et une maturation des graines d'août à septembre.

En Californie, le brouillard côtier, les tempêtes et les apports d'eau salée peuvent décaler légèrement ces périodes.

Les vieilles feuilles deviennent plus fibreuses en été. Sur une terre humide, les nouvelles rosettes gardent plus longtemps leur souplesse.

Pour les feuilles consommées crues, on choisit donc la croissance jeune, tandis que les épis arrivés à maturité sont nécessaires pour recueillir les graines et vérifier l'identité botanique.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme directement leur consommation crue chez Plantago maritima.

Le guide précise que cette espèce contient relativement peu de fibres rigides par comparaison avec d'autres plantains.

Les feuilles présentent une saveur légèrement salée, parfois une douce note de noix. On peut en couper finement quelques-unes et les ajouter à une salade froide.

Les feuilles âgées deviennent trop fibreuses pour être agréables.

Petites graines mûres. La même source mentionne leur consommation crue aussi bien que leur consommation après préparation.

Ces graines sont très petites et laborieuses à récolter. Lorsqu'elles sont entièrement mûres, on peut les retirer délicatement des épis propres et secs et les utiliser en petite quantité.

Les écraser dans un mortier froid ne nécessite aucun feu.

La masse sèche et mucilagineuse des graines gonfle au contact de l'eau : mieux vaut la mélanger à suffisamment d'eau potable et éviter d'en avaler de grosses poignées sèches.

Qualité de l'eau. Les feuilles crues de marais salés contaminés, en aval de fossés d'eaux usées ou de lieux d'abreuvement ne doivent pas être considérées comme sûres.

Un rinçage avec de l'eau potable enlève une partie de la saleté extérieure, sans garantir l'absence de polluants accumulés ou d'agents pathogènes.

Dans les zones côtières protégées, la cueillette doit respecter les interdictions locales.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Plantago coronopus, décrit séparément dans l'atlas, possède des feuilles étroites profondément découpées, comme de petites cornes.

Les feuilles de Plantago maritima sont généralement entières, charnues et longues.

Plantago lanceolata porte un limbe plus large, traversé de nervures arquées bien visibles, ainsi qu'un court épi foncé caractéristique.

Dans les prairies salées se trouvent aussi de nombreuses graminées et des joncs aux feuilles étroites. Mais leurs inflorescences et leurs bases foliaires sont différentes.

De simples feuilles étroites poussant sur une terre salée ne permettent jamais une identification alimentaire fiable. Il faut trouver une véritable hampe de plantain et son épi sur le même individu.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6620
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=6620
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Plantago+maritima
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Plantago_maritima.jpg

Polygonum aviculare — petites feuilles et rameaux noueux au ras du sol

Polygonum aviculare

Entre les dalles d'un trottoir, au bord d'un jardin ou sur une terre piétinée s'étale souvent une fine herbe verte portant une multitude de petites feuilles.



Polygonum aviculare, plante prostrée aux rameaux noueux et petites feuilles alternes, avec ochréas translucides aux nœuds

Dalgial · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Ses tiges rayonnent depuis une même base, et de minuscules fleurs blanc rosé se cachent à l'aisselle du feuillage.

C'est Polygonum aviculare, la renouée des oiseaux.

Tant que la verdure reste souple, ses jeunes feuilles et ses pousses peuvent se manger crues.



Polygonum aviculare, plante prostrée aux rameaux noueux et petites feuilles alternes, avec ochréas translucides aux nœuds

Mark Marathon · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une annuelle aux tiges minces et très ramifiées, mesurant d'une dizaine de centimètres à environ un demi-mètre.

Une partie des rameaux rampe sur la terre, tandis que leurs extrémités peuvent légèrement se relever.

Les feuilles sont simples, alternes, petites, elliptiques à lancéolées, avec des bords entiers et une nervure centrale visible.

À chaque nœud de la tige apparaît une mince gaine tubulaire translucide : l'ochréa, formée par les stipules soudées.

C'est un caractère important de la famille des Polygonacées.

Les fleurs verdâtres et blanches, parfois bordées de rose, sont solitaires ou réunies en petits groupes à l'aisselle des feuilles.

Après la floraison se forment de minuscules fruits brunâtres à trois faces.

L'ensemble compose souvent un tapis bas, aux nombreuses petites articulations.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Polygonum aviculare comme une plante non indigène présente dans de nombreuses parties de Californie.

Elle est signalée dans la Sacramento Valley, sur le littoral, dans les contreforts et sur les terres perturbées.

Son port très bas lui permet de supporter le piétinement.

Cela ne transforme toutefois pas les trottoirs urbains en sites de récolte alimentaire.

On évite les plantes des parkings, pelouses traitées, bords de route et lieux fréquentés par les animaux.

Seuls des sols propres, où l'identification de l'espèce est certaine, peuvent être envisagés pour un usage cru.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Sous un climat doux, les graines germent après les pluies, pendant l'hiver ou au printemps.

Les pousses jeunes et tendres apparaissent surtout de la fin de l'hiver au printemps.

Sur des parcelles irriguées, leur croissance peut se prolonger en été.

Les petites fleurs apparaissent au printemps et pendant l'été.

Les graines mûrissent progressivement dans la seconde moitié de la saison de végétation.

Lorsque les tiges deviennent fibreuses et rigides, elles ne conviennent plus à une consommation fraîche.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles et extrémités très tendres. Plants For A Future mentionne directement la consommation crue des jeunes feuilles et des jeunes plantes de Polygonum aviculare.

La saveur est plutôt herbacée et neutre, parfois légèrement astringente.

On choisit de nouvelles feuilles souples, on les retire des portions de tige déjà durcies et on les utilise en petites quantités dans un repas froid.

Graines mûres. Elles sont également mentionnées comme comestibles crues.

Mais elles sont minuscules et difficiles à recueillir en quantité suffisante. Dans une alimentation de terrain, elles représentent donc une ressource secondaire.

La présence de tanins et d'éventuels oxalates ne justifie pas des portions importantes.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Persicaria maculosa et d'autres renouées ont souvent une croissance plus dressée, des feuilles plus grandes et des fleurs roses groupées en épis.

Chez Polygonum aviculare, les fleurs restent cachées directement à l'aisselle de petites feuilles, tandis que les tiges forment fréquemment un tapis dense.

Certains amarantes prostrées poussent aussi au ras du sol.

Mais elles ne possèdent pas les ochréas membraneuses des nœuds.

Pour déterminer cette plante, on recherche donc les gaines translucides et les groupes de fleurs, sans se fier uniquement à son port rampant.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=10251
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Polygonum+aviculare
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Polygonum_aviculare.JPG

Portulaca oleracea — feuilles, tiges, fleurs et graines succulentes d'été

Portulaca oleracea

En été, sur les terrains irrigués de Californie, des tiges charnues rougeâtres s'étalent souvent au sol, couvertes de petites feuilles arrondies.



Portulaca oleracea, pourpier prostré aux tiges rougeâtres charnues, petites feuilles luisantes ovales et fleurs jaunes
Ethel Aardvark · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

De minuscules fleurs jaunes s'ouvrent entre elles au soleil.

Le pourpier commun pousse rapidement et peut former par endroits un tapis presque continu.

Il fournit plusieurs parties alimentaires : feuilles, jeunes tiges, fleurs et petites graines.



Portulaca oleracea, pourpier prostré aux tiges rougeâtres charnues, petites feuilles luisantes ovales et fleurs jaunes
MurielBendel · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette herbe annuelle reste basse.

Depuis une base commune partent de nombreuses tiges lisses et juteuses, souvent brun rougeâtre.

Elles rampent ou se soulèvent légèrement. Certaines peuvent mesurer plusieurs dizaines de centimètres, parfois jusqu'à un mètre.

Les feuilles sont petites, généralement longues d'un demi-centimètre à trois centimètres.

Elles sont épaisses, luisantes et lisses, semblables à de petites cuillères charnues.

Le pétiole est presque invisible.

Selon la position sur la tige, les feuilles peuvent être opposées par paires ou alternes, particulièrement près de la base.

Les fleurs naissent vers l'extrémité des rameaux et à l'aisselle des feuilles.

Elles comportent cinq pétales jaune vif et s'ouvrent généralement seulement sous un bon ensoleillement.

Après la floraison se développe une petite capsule à graines.

Son sommet s'ouvre comme un minuscule couvercle, libérant un grand nombre de graines très petites et foncées.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Le pourpier pousse presque partout en Californie, surtout sur les sols travaillés ou perturbés.

Il abonde dans les potagers, les jardins, les champs irrigués, près des pelouses, dans les vignobles et sur les accotements chauds.

Dans la Sacramento Valley, ses tapis d'été peuvent être particulièrement visibles.

Sur une terre régulièrement humidifiée, les individus étalent rapidement leur feuillage jusqu'à se rejoindre.

La chaleur et la lumière lui conviennent très bien.

Dans l'ombre épaisse d'une forêt fraîche, il est beaucoup plus rare.

Ses feuilles et ses tiges charnues lui permettent de traverser des périodes sèches, même si sa croissance active est meilleure sur une terre chaude et humide.

Le pourpier est originaire de l'Ancien Monde et fait aujourd'hui partie de l'alimentation végétale traditionnelle dans de nombreux pays.

On le consomme notamment en Inde, au Moyen-Orient, dans les régions méditerranéennes et au Mexique, y compris cru en salade.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans le sud de la Californie, le pourpier peut germer dès la fin de l'hiver ou le début du printemps après le retour de la chaleur.

Dans la vallée centrale, sa croissance devient surtout active de la fin du printemps à septembre, notamment de juin à septembre.

Les feuilles tendres et les jeunes tiges se forment pendant toute la croissance.

La floraison se déroule généralement de mai à septembre, avec des variations selon les régions et les années.

Les graines mûrissent après les fleurs, dès l'été.

Dans un lieu chaud, un même individu peut porter simultanément de nouvelles feuilles, des fleurs ouvertes et des capsules déjà mûres laissant tomber leurs graines.

Les gelées mettent fin à son cycle annuel.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Feuilles. Les feuilles jeunes et juteuses se mangent crues, seules ou mêlées à une salade de verdure.

Leur goût est légèrement acidulé et salé.

Il peut changer au cours de la journée : les feuilles du matin sont parfois nettement plus acides.

Jeunes tiges. Tant qu'une tige verte ou rougeâtre reste tendre et charnue, elle se mange également crue.

Sa texture rappelle celle d'une verdure croquante et non d'une branche ligneuse.

Fleurs et boutons. Les petites fleurs jaunes et leurs boutons encore tendres sont également comestibles.

North Carolina State University Extension énumère expressément les fleurs crues avec les feuilles et les tiges.

C'est une petite addition pendant la floraison, non une récolte séparée abondante.

Graines mûres. Elles peuvent elles aussi être mangées crues.

Ces graines sont minuscules ; on les recueille après la maturation des capsules et on peut les écraser ou les réduire en poudre sans chauffer.

Des sources historiques et botaniques décrivent leur utilisation dans diverses régions du monde.

Plants For A Future confirme spécifiquement le mode de consommation cru.

Prudence avec les oxalates. Le pourpier contient des oxalates solubles.

North Carolina State University Extension attire l'attention sur les risques liés à une consommation de très grandes quantités.

Pour une salade crue, il est donc raisonnable d'en consommer modérément, notamment lorsqu'une limitation des oxalates est nécessaire.

On ne cueille pas de plantes sur des pelouses traitées aux herbicides, des terrains industriels ou des terres longeant des routes polluées.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Sur les pelouses sèches pousse une plante particulièrement semblable, Euphorbia maculata, l'euphorbe maculée.

Elle s'étale également en petites tiges rougeâtres.

Mais ses feuilles sont beaucoup plus minces, souvent marquées d'une tache sombre, et ses tiges peuvent être pubescentes.

Lorsqu'une tige est blessée, elle libère un latex blanc qui irrite la peau.

Le véritable pourpier possède au contraire des tiges et des feuilles lisses et charnues, sans latex blanc laiteux.

Cette confusion avec les euphorbes rampantes est le point de vigilance essentiel.

UC IPM avertit que ces euphorbes peuvent irriter la peau et le tube digestif.

L'identification repose sur tous les caractères de la plante et jamais sur une dégustation.

SOURCES

- UC IPM, Common Purslane : https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/common-purslane/
- UC IPM, Common Purslane en alimentation : https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/common-purslane/
- NC State Extension, Portulaca oleracea : https://plants.ces.ncsu.edu/plants/portulaca-oleracea/
- Plants For A Future, Portulaca oleracea : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Portulaca+oleracea

- University of Wisconsin Extension, Common Purslane : https://hort.extension.wisc.edu/articles/common-purslane-portulaca-oleracea/
- UC IPM, Spotted Spurge : https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/spotted-spurge-and-other-spurges/

Prunus americana — petites prunes acidulées d'un arbre rare en Californie

Prunus americana

Sur une ancienne propriété, il arrive de découvrir un petit arbre qui, au printemps, se couvre entièrement de fleurs blanches avant même le plein déploiement des feuilles.



Prunus americana, petit prunier épineux à fleurs blanches printanières et prunes rondes jaunes ou rougeâtres en été
Matt Lavin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

En été, de petites prunes arrondies, jaunes ou rouges, mûrissent sur ses courts rameaux.

C'est Prunus americana, le prunier d'Amérique, originaire du centre et de l'est de l'Amérique du Nord.

En Californie, l'espèce n'est signalée que comme arbre introduit extrêmement rare.

La chair de ses fruits bien mûrs peut être mangée sans chauffage.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Il s'agit généralement d'un gros arbuste ou d'un petit arbre de deux à six mètres de hauteur.

Il peut former des fourrés grâce à ses rejets issus des racines.

Les branches portent parfois de courtes pousses acérées rappelant des épines.

L'écorce des vieux troncs est gris brun et irrégulière.

Les feuilles sont alternes, elliptiques à ovales, longues de plusieurs centimètres.

Elles possèdent un sommet pointu et un bord nettement denté.

Leur surface peut être légèrement rugueuse.

Les fleurs blanches portent cinq pétales.

Elles apparaissent seules ou en groupes d'une à trois sur les courts rameaux, souvent avant l'épanouissement complet du feuillage.

Les fruits sont ronds, généralement larges de deux à trois centimètres, de couleur jaune doré, rouge ou jaune avec une joue rouge.

Leur peau est assez ferme et acidulée.

À l'intérieur se trouve un seul gros noyau.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Prunus americana parmi les espèces non indigènes et ne rapporte qu'environ cinq observations pour tout l'État.

Il serait donc trompeur de le présenter comme un arbuste fruitier fréquent de la Sierra Nevada ou de la plaine de Sacramento.

Les rencontres plausibles concernent surtout de vieilles plantations, des jardins d'introduction et quelques semis spontanés près d'anciennes fermes.

Dans les communautés naturelles de Californie poussent d'autres Prunus, notamment le prunier indigène Prunus subcordata, présenté séparément dans cet atlas.

Il est nécessaire d'obtenir l'autorisation du propriétaire avant de cueillir les fruits d'un ancien verger encore privé.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les fleurs blanches s'ouvrent au printemps, généralement en mars ou avril si les conditions météorologiques le permettent.

Les fruits se développent ensuite au cours de la saison.

En Californie, les petites prunes peuvent mûrir vers la fin de l'été, parfois plus tôt dans un lieu chaud.

Leur maturité se reconnaît à la coloration propre à la variété, à une chair plus tendre et à une légère odeur sucrée.

Les fruits verts encore fermes restent très acides.

Le même jour, un petit arbre peut porter des prunes à différents stades de maturité.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Chair complètement mûre. Des sources propres à Prunus americana confirment la consommation de ses fruits crus.

La pulpe est juteuse, allant d'aigre-douce à franchement acide.

Chez certains individus, la peau reste épaisse et légèrement astringente.

Une prune mûre peut être mangée fraîche après retrait complet de son unique noyau.

Pour l'écraser à froid, on retire d'abord le noyau, sans jamais le casser.

Il est également possible de sécher naturellement des fruits mûrs dans un milieu propre, si l'on évite toute moisissure.

Ne pas consommer la graine. Calflora met expressément en garde contre les graines, les feuilles et les tiges de ce prunier.

L'amande située à l'intérieur du noyau ne doit pas être mangée.

La comestibilité de la chair ne s'étend jamais au contenu du noyau.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le prunier indigène Prunus subcordata présente une autre combinaison de caractères foliaires, de couleur des fruits mûrs, de disposition des rameaux et d'habitat naturel.

L'introduit Prunus cerasifera, le prunier-cerise, peut porter des fleurs et des fruits très semblables, surtout chez les hybrides horticoles.

Identifier un arbre d'après une seule petite prune rouge est difficile.

Il faut examiner les feuilles, les fleurs et les informations sur le lieu où l'arbre s'est établi.

Pour tous les fruits à noyau, une règle reste essentielle : une chair comestible ne signifie jamais que l'amande du noyau soit sûre.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9393
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Prunus+americana
- https://plants.ces.ncsu.edu/plants/prunus-americana/

Prunus armeniaca — abricots dorés des anciens vergers

Prunus armeniaca

Au printemps, près d'une ferme abandonnée ou d'une ancienne demeure, on peut voir un arbre entièrement couvert de fleurs blanc rosé avant que son feuillage se soit développé.



Prunus armeniaca, abricotier à feuilles rondes dentées, fleurs blanc rosé et fruits jaune orangé légèrement duveteux
Elena Chochkova (Eola) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Au début de l'été, des fruits ronds jaune orangé, à peau très légèrement veloutée, mûrissent parmi ses branches.

C'est Prunus armeniaca, l'abricotier commun, introduit en Californie pour sa production fruitière.

Sa chair juteuse parfaitement mûre est comestible sans chauffage.



Prunus armeniaca, abricotier à feuilles rondes dentées, fleurs blanc rosé et fruits jaune orangé légèrement duveteux
Jossian · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Le noyau et tout ce qu'il contient, en revanche, ne doivent pas être mangés.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbre caduc de trois à huit mètres de hauteur, possédant une large couronne et une écorce gris brun.

Les jeunes pousses sont brun rougeâtre, parfois luisantes.

Les feuilles sont alternes, arrondies à largement ovales, avec une base cordiforme ou légèrement en coin, une pointe courte et un bord finement denté.

Les fleurs sont portées seules ou par deux sur les rameaux courts.

Chacune possède cinq pétales blancs ou rose pâle et de nombreuses étamines.

Le fruit est rond ou légèrement ovoïde, le plus souvent large de trois à six centimètres.

Il présente une suture longitudinale et un léger duvet à la surface.

La chair est dorée ou orange.

À l'intérieur se trouve un seul noyau dur et aplati.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora répertorie Prunus armeniaca comme une espèce non indigène, avec environ trois dizaines d'observations hors des cultures.

Il est donc plus réaliste de chercher un abricotier près des anciens vergers, des terres agricoles abandonnées, des fermes et des bâtiments ruraux que dans les chênaies naturelles.

C'est un arbre fruitier connu de la Central Valley, notamment des environs de Sacramento.

Cependant, la plupart des arbres sont plantés sur des propriétés privées.

On évite les jardins dont les traitements phytosanitaires ne sont pas connus ainsi que tout lieu où la cueillette n'est pas autorisée.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans les vallées chaudes, les fleurs peuvent apparaître dès la fin de l'hiver ou au début du printemps.

Après la nouaison, les fruits grossissent pendant le printemps.

Chez les variétés précoces, ils peuvent être mûrs dès la fin de mai.

La principale saison de maturité se situe en juin et juillet, plus tard dans les régions fraîches.

Un abricot entièrement mûr est parfumé.

Presque toute sa peau est passée du verdâtre au jaune ou à l'orange.

Sa chair cède légèrement sous une pression douce.

Les fruits verts et durs ne conviennent pas à la consommation fraîche.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Seulement la chair parfaitement mûre. On la mange directement sur l'arbre, en retirant éventuellement la peau.

On ouvre le fruit selon sa suture naturelle, puis on retire entièrement le noyau.

La chair est douce et juteuse, parfois sensiblement acidulée.

Des moitiés d'abricots propres et mûres peuvent sécher naturellement par temps sec, sur un filet propre protégeant contre les insectes, sans chauffage et sans apparition de moisissures.

Le noyau est exclu. Calflora avertit expressément de ne pas manger les graines, les feuilles ni les tiges de l'abricotier.

Les amandes enfermées dans les noyaux sont particulièrement préoccupantes : elles peuvent contenir de l'amygdaline, à partir de laquelle du cyanure se libère.

On ne casse ni ne réduit les noyaux en poudre pour en faire un aliment.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le pêcher Prunus persica possède généralement des feuilles plus longues et plus étroites, ainsi que des fruits plus gros et souvent plus velus.

L'abricotier se distingue notamment par son limbe plutôt arrondi.

Chez Prunus cerasifera, le prunier-cerise, les feuilles peuvent se ressembler, mais les fruits diffèrent par leur duvet, la structure du noyau et la période de maturité.

Les variétés horticoles et les arbres hybrides présentent une grande diversité.

On ne détermine donc pas un abricotier à la seule couleur de sa chair : il faut considérer fleurs, feuilles et fruit adulte.

La chair comestible de l'abricot ne rend jamais son amande sûre.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9203
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Prunus+armeniaca

Prunus avium — cerises douces mûres des arbres échappés des vergers

Prunus avium

Dans une ancienne propriété ou au bord d'une haie, un grand arbre à écorce grisâtre assez lisse peut parfois se développer, portant des feuilles dentées et brillantes.



Prunus avium, grand cerisier à écorce lisse ponctuée de lenticelles horizontales et cerises rondes pendues à de longues queues

Orchivard · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Au printemps, ses branches se couvrent de fleurs blanches.

En été, parmi le feuillage pendent des fruits doux et juteux, à longues queues.

C'est Prunus avium, le cerisier doux ou merisier, un arbre fruitier familier qui peut parfois se rencontrer hors des plantations.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cet arbre caduc dépasse souvent dix mètres de hauteur.

Sur les jeunes troncs, l'écorce est lisse et porte des lenticelles horizontales bien visibles.

Avec l'âge, elle s'assombrit et se fissure.

Les feuilles sont simples, alternes et allongées, avec une pointe effilée et des dents assez grosses sur leur bord.

À la base du limbe ou sur le pétiole, on remarque souvent de petites glandes.

Les fleurs blanches possèdent cinq pétales.

Elles apparaissent généralement en petits groupes sur les rameaux courts.

Les fruits sont arrondis ou légèrement cordiformes.

Chacun pend au bout d'un long pédoncule et renferme un unique noyau dur.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Prunus avium est un arbre fruitier originaire d'Europe et introduit en Californie.

Calflora ne signale que des observations isolées d'individus échappés des cultures.

La plupart des cerisiers visibles autour des villes ont été plantés par des personnes.

Dans la Sacramento Valley et les contreforts voisins, on peut trouver de vieux arbres et quelques semis spontanés.

Mais rien ne permet de présenter le cerisier doux comme un arbre sauvage commun des forêts californiennes.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

La floraison survient pendant le printemps frais, parfois dès la fin de l'hiver dans les endroits très doux.

Les fruits mûrissent à la fin du printemps et au début de l'été, le plus souvent entre mai et juillet.

Leur période de maturité dépend de la variété, de l'altitude et de la température.

Une cerise mûre peut être jaune, rouge ou presque noire.

Il faut donc tenir compte de sa tendreté et des caractéristiques du cultivar plutôt que d'exiger une seule couleur.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Chair d'une cerise mûre. Une cerise douce complètement mûre se mange fraîche sans préparation.

Sa pulpe est juteuse et généralement sucrée, autour d'un noyau unique.

On peut aussi sécher naturellement des fruits parfaitement mûrs si l'on peut les maintenir propres et prévenir toute fermentation ou moisissure.

Les feuilles, les pédoncules, les rameaux et les graines ne sont pas des aliments crus appropriés.

Il est particulièrement important de ne jamais casser ni broyer les noyaux.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

En Californie se rencontrent d'autres Prunus : le prunier-cerise échappé des jardins, le cerisier acide et plusieurs cerisiers indigènes.

Leurs différences portent notamment sur la longueur du pédoncule, la disposition des bouquets de fleurs, les glandes du pétiole et la taille ou la couleur des fruits mûrs.

On ne peut donc pas appeler « cerisier doux » tout arbre portant des fruits rouges semblables à des cerises.

Calflora avertit spécifiquement que les graines, les feuilles et les tiges de cette espèce ne doivent pas être consommées.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9204
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Prunus+avium

Prunus cerasifera — floraison précoce et petites prunes d'été

Prunus cerasifera

Dès le début du printemps, certains arbres californiens se couvrent de fleurs blanches avant même d'avoir déployé leur feuillage.



Prunus cerasifera, prunier-cerise à fleurs blanches printanières, feuilles vertes ou pourpres et petites prunes rondes
FotoosVanRobin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

En été, leurs branches portent de petites prunes rondes, jaunes ou rouges.

C'est Prunus cerasifera, le prunier-cerise, également appelé myrobolan.

Cet arbre introduit est fréquemment planté comme ornement, mais peut aussi persister en dehors des jardins.



Prunus cerasifera, prunier-cerise à fleurs blanches printanières, feuilles vertes ou pourpres et petites prunes rondes
Wouter Hagens · Public domain · Wikimedia Commons

La chair complètement mûre de ses fruits se mange sans feu.

Les noyaux, les feuilles et les jeunes branches, en revanche, peuvent contenir des composés libérant du cyanure.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le prunier-cerise est un arbre caduc, généralement haut de trois à sept mètres, parfois davantage.

Sa couronne est arrondie ou largement étalée.

Chez certaines variétés horticoles, les feuilles sont rouge foncé ou pourpres.

Chez d'autres, elles sont normalement vertes.

L'écorce est gris brun ; les jeunes rameaux sont fins et forment parfois de courtes pousses latérales.

Les feuilles sont alternes, ovales à ovoïdes, avec une pointe effilée et un bord finement denté.

Elles sont sensiblement plus petites que les grandes feuilles d'un figuier.

Les fleurs apparaissent très tôt, seules ou par petits groupes sur de courts rameaux.

Chacune possède cinq pétales blancs arrondis et de nombreuses étamines jaunes.

Chez certaines variétés ornementales à feuilles rouges, les pétales sont légèrement rosés.

Après la floraison se forment des fruits verts arrondis : des drupes.

Ils ressemblent à de petites prunes de deux à trois centimètres de diamètre, avec une peau lisse.

En mûrissant, leur peau devient jaune, rouge ou pourpre.

Chaque fruit contient un seul noyau dur.

La saveur de la pulpe évolue de l'acidulé au doux avec la maturité.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Prunus cerasifera parmi les espèces non indigènes, avec une capacité invasive limitée.

L'arbre a été observé dans de nombreux comtés, notamment Sacramento, Sutter, Butte, Placer, Marin et Santa Clara.

Il pousse souvent dans les anciens jardins, aux marges des localités, près des propriétés abandonnées, au bord de petites routes et le long de corridors humides.

Beaucoup de sujets fruitiers visibles dans les villes proviennent de plantations.

Dans la vallée de Sacramento, cet arbre supporte les fortes chaleurs estivales lorsqu'il dispose d'eau.

Dans les terres sèches dépourvues d'humidité, il ne forme pas partout de fourrés.

Les variétés décoratives produisent parfois peu de fruits, voire aucun.

Une branche aux feuilles pourpres ne garantit donc pas une récolte de prunes mûres.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans la partie basse de la Central Valley, la floraison survient souvent en février et mars.

Dans les régions plus fraîches, elle commence plutôt en mars ou avril.

Les feuilles apparaissent peu après les fleurs.

Au printemps, de petits fruits verts se forment.

Ils grossissent pendant plusieurs mois.

En Californie chaude, les prunes mûrissent surtout de juin à août, parfois plus tard dans les lieux frais.

Leur taille et les dates dépendent fortement de la variété.

En septembre et octobre, les feuilles tombent progressivement.

Les branches dénudées de l'hiver ne fournissent pas de fruits frais.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Chair du fruit complètement mûr. Plants For A Future confirme directement la consommation crue de Prunus cerasifera.

Lorsque le fruit est tendre et légèrement sucré, on peut manger la pulpe fraîche en retirant le noyau dur.

Certains arbres portent de petits fruits franchement acides.

Ils ne deviennent pas nécessairement aussi sucrés que les prunes cultivées vendues au marché.

Chair fraîche écrasée. La peau et la partie molle peuvent être écrasées à froid, sans cuisson.

Les fruits mûrs s'abîment rapidement lorsque leur peau est rompue.

Un séchage naturel exigerait des conditions appropriées et le retrait préalable du noyau.

Cette fiche ne présente donc pas les petites prunes sauvages comme une réserve de conservation garantie.

Noyaux exclus. On ne mange pas les noyaux et on ne les casse ni ne les broie avec la pulpe.

Les amandes des pruniers et d'autres Prunus peuvent contenir des glycosides cyanogènes.

Calflora avertit expressément de ne pas consommer les graines, les feuilles et les tiges de Prunus cerasifera.

La comestibilité de la pulpe mûre ne s'applique pas à l'ensemble de la drupe.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

D'autres Prunus peuvent se ressembler par leurs fleurs et leurs feuilles : le prunier domestique, le prunellier, les cerisiers et divers hybrides ornementaux.

Il serait incorrect d'appeler prunier-cerise tout arbre couvert de fleurs blanches au printemps.

Il faut considérer simultanément la forme du fruit, le noyau unique, les feuilles dentées, la période de floraison et l'aspect général de l'arbre.

Certaines prunes ornementales à feuilles rouges produisent très peu de fruits.

Leur origine hybride complique souvent une détermination précise.

On ne recueille pas les prunes d'arbres décoratifs traités, près de routes très polluées ni sur un terrain privé sans permission.

Il ne faut jamais ouvrir un noyau inconnu et en goûter l'amande pour l'identifier.

SOURCES

Calflora, Prunus cerasifera : https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6887 Calflora, observations par comté : https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=6887 North Carolina State University Extension : https://plants.ces.ncsu.edu/plants/prunus-cerasifera/ Plants For A Future, consommation crue : https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Prunus+cerasifera

Prunus domestica — prunes sucrées et quelques fleurs fraîches

Prunus domestica

Dans les vieux jardins californiens, certains arbres fruitiers survivent longtemps après la disparition des maisons qui les entouraient.



Prunus domestica, prunier caduc à fleurs blanches et prunes rondes ou ovales de couleurs variées, parfois couvertes de pruine

Hiuppo · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

Au printemps, leurs rameaux se couvrent de fleurs blanches.

En été, ils portent des prunes rondes ou ovales aux couleurs très variées.

Le prunier européen devient rarement un arbre sauvage abondant en Californie.

Mais sur d'anciennes parcelles, il peut encore fournir des fruits mûrs à manger frais, sans aucune cuisson.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbre caduc de taille moyenne, avec une couronne assez étalée.

Les feuilles sont simples, alternes, ovales ou elliptiques, à bord denté.

Leur face supérieure est plus foncée, tandis que la face inférieure porte parfois un léger duvet.

Au printemps, sur les rameaux courts, s'ouvrent des fleurs blanches solitaires ou groupées par deux.

Chaque fleur compte cinq pétales.

Les fruits sont des drupes, rondes à allongées selon la variété.

Leur peau peut être verte, jaune, rouge, bleue ou violette.

Elle porte souvent une pruine cireuse légèrement bleutée.

Au centre de la chair se trouve un noyau dur unique.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Prunus domestica est un arbre fruitier cultivé introduit, non un prunier indigène de la Sierra Nevada ou des forêts côtières.

Calflora enregistre sa présence en dehors des plantations, mais les observations demeurent peu nombreuses.

On trouve parfois des sujets isolés dans les anciens vergers, près des maisons, des canaux ou d'anciennes fermes.

La récolte d'arbres situés sur la propriété d'autrui nécessite l'autorisation du propriétaire.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

La floraison a généralement lieu au printemps, avant le développement complet du feuillage.

Les fruits mûrs apparaissent de l'été à l'automne.

Les variétés précoces peuvent mûrir dès juillet.

Les variétés tardives donnent une récolte beaucoup plus tardive.

La couleur seule ne suffit donc pas pour juger de leur maturité.

On tient également compte de la tendreté de la chair et du parfum caractéristique de la variété.

Les fruits fermes et très acides sont souvent encore immatures.

Les fleurs fraîches ne sont disponibles que pendant la brève période printanière.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Chair de prunes complètement mûres. On la mange fraîche et sans chauffage.

On peut retirer la peau selon ses préférences, mais il faut toujours écarter le noyau.

Lorsque des prunes mûres sèchent naturellement dans des conditions propres, leur saveur se concentre.

Mais elles doivent rester intactes et dépourvues de moisissure.

Fleurs fraîches. Plants For A Future mentionne également leur consommation crue, en petite quantité, comme ornement comestible.

En cueillir beaucoup réduirait néanmoins la récolte future.

L'amande enfermée dans le noyau, les feuilles, les rameaux et l'écorce ne sont pas des aliments retenus.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

En Californie pousse Prunus subcordata, un prunier indigène, ainsi que le prunier-cerise introduit Prunus cerasifera.

Ils diffèrent par la forme et la taille des fruits, la disposition des fleurs, les pousses et le feuillage.

Chez les pruniers de jardin hybrides, la détermination précise peut être particulièrement difficile.

Lorsque le doute subsiste, on peut reconnaître le genre Prunus sans inventer le nom de l'espèce.

Calflora avertit expressément de la toxicité possible des noyaux, des feuilles et des tiges du prunier européen.

La chair mûre et ces autres organes ne doivent jamais être considérés comme un seul aliment.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=10269
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Prunus+domestica

Prunus dulcis — amandes douces cultivées et danger des amandes amères

Prunus dulcis

Dès la fin de l'hiver, un verger d'amandiers californien se distingue par la multitude de fleurs blanches et rose pâle qui s'ouvrent sur les branches encore nues.



Prunus dulcis, amandier à fleurs blanc rosé, feuilles étroites dentées et fruits verts duveteux s'ouvrant autour d'une coque dure

Manfred Heyde · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Après la pollinisation, des fruits verts et veloutés se développent.

Ils ressemblent alors très peu aux amandes sèches que nous connaissons.

En été, leur enveloppe extérieure se fend pour révéler une coque dure.

À l'intérieur se trouve l'amande.

Seuls les cultivars alimentaires doux confirmés donnent des amandes utilisables crues.

Les amandes des formes amères peuvent être dangereuses en raison de leur teneur élevée en amygdaline.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un petit arbre caduc, habituellement haut de trois à huit mètres.

Sa couronne est souvent large et en forme de coupe.

L'écorce est gris brun et les jeunes rameaux relativement lisses.

Les feuilles sont alternes, étroitement lancéolées, avec une pointe effilée, un bord finement denté et une nervure centrale marquée.

Les fleurs, à cinq pétales, apparaissent au début du printemps, avant le déploiement complet des feuilles.

Elles sont blanches à rosées et possèdent de nombreuses étamines.

Le fruit en développement est d'abord vert, oblong à ovale et recouvert d'un fin duvet.

À la fin de l'été, son enveloppe charnue se dessèche et se fend.

Une coque solide, souvent ponctuée de petites dépressions, apparaît alors.

À l'intérieur se trouve une seule grosse amande, ridée et recouverte d'une peau brunâtre, qui est botaniquement une graine.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Prunus dulcis n'est pas indigène de Californie.

C'est une culture d'une importance majeure pour l'agriculture de l'État, particulièrement dans la Central Valley, notamment dans les vallées de Sacramento et de San Joaquin.

Des semis spontanés et des arbres subsistant près d'anciens vergers sont possibles.

Mais un arbre isolé ne peut pas automatiquement être considéré comme un cultivar doux alimentaire.

Les formes amères et douces se ressemblent extérieurement.

En outre, un arbre issu d'une graine peut différer de son parent.

Dans les terres agricoles, la récolte sans autorisation est interdite.

Les enveloppes des fruits peuvent aussi avoir été exposées à des produits phytosanitaires.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les fleurs blanches ou rosées apparaissent souvent en février et mars.

L'enveloppe verte du fruit grossit au printemps et en été.

Vers la fin de l'été, généralement à partir du mois d'août, elle commence à se dessécher et à s'ouvrir.

La coque durcie devient alors visible.

La date précise dépend de la variété et du temps.

Pour manger cru, on utilise seulement des amandes mûres, saines, sèches, provenant d'un cultivar doux alimentaire connu.

Toute trace de moisissure ou de rancissement impose de les jeter.

Les graines d'un arbre inconnu ne peuvent pas être déclarées sûres sur la base de leur apparence.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Amandes uniquement des variétés douces confirmées. Après maturation naturelle et séchage du fruit, on enlève l'enveloppe externe, puis on ouvre avec précaution la coque.

On en retire une amande entière.

Lorsqu'elle provient d'un cultivar doux déterminé, elle peut être mangée crue en la mâchant soigneusement.

Les amandes crues douces peuvent également être broyées à froid avec de l'eau potable pour former une suspension d'amande, sans chauffage.

Les amandes amères sont exclues. Elles peuvent renfermer des concentrations dangereuses de composés cyanogènes.

Il est impossible d'identifier avec certitude une variété douce simplement en regardant ses feuilles ou ses fleurs dans la nature.

Goûter une amande suspecte n'est pas une méthode acceptable pour vérifier sa sécurité.

On ne recommande donc pas les amandes d'un arbre issu d'un semis spontané inconnu.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le pêcher Prunus persica porte des feuilles étroites et des fleurs roses semblables.

Mais son fruit produit une chair juteuse et douce autour d'un noyau plus massif.

Chez l'amandier, l'enveloppe extérieure sèche puis se fend, et l'on ne mange que la graine d'une variété douce connue.

Les amandiers sauvages de Californie, notamment Prunus fasciculata, et d'autres arbustes apparentés ne sont pas des équivalents alimentaires de l'amandier de verger.

Leurs amandes peuvent être amères et dangereuses.

Il ne faut jamais appliquer la comestibilité de l'amande douce achetée dans le commerce aux graines de n'importe quel Prunus sauvage.

SOURCES

- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Prunus+dulcis
- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px3140

Prunus emarginata — petites cerises rouges très amères et noyaux dangereux

Prunus emarginata

Dans une clairière apparue après un incendie ou à la lisière d'une forêt du nord de la Californie, un petit arbre aux branches fines et grisâtres peut se développer rapidement.



Prunus emarginata, cerisier sauvage buissonnant aux fleurs blanches en petites grappes et minuscules drupes rouge vif
Dcrjsr (Jane S. Richardson) · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Au printemps, il porte de petites fleurs blanches.

Plus tard, de minuscules drupes rouge vif apparaissent.

C'est Prunus emarginata, le cerisier amer.



Prunus emarginata, cerisier sauvage buissonnant aux fleurs blanches en petites grappes et minuscules drupes rouge vif
Walter Siegmund (Wsiegmund) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Dans certaines traditions alimentaires, la pulpe tendre des fruits mûrs était consommée crue.

Elle reste cependant si amère que beaucoup de personnes la trouvent désagréable.

Les noyaux, les feuilles et les rameaux ne doivent pas être mangés : Calflora avertit expressément de leur toxicité.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbuste caduc ou un petit arbre, souvent formé de plusieurs troncs.

Son écorce mince et assez lisse est brun rougeâtre ou grisâtre.

Les jeunes rameaux sont droits et peuvent présenter de courtes ramifications latérales.

Les feuilles sont alternes, ovales à allongées, avec un bord finement denté.

Chez certaines, l'extrémité présente une légère échancrure, caractère reflété par le nom scientifique emarginata.

Mais ce caractère n'est pas constant.

Au printemps, les fleurs blanches, comportant cinq pétales et des étamines jaunes, apparaissent en petites grappes.

Elles sont suivies de minuscules fruits ronds, d'abord verts, puis rouges et tendres.

Chaque drupe possède un noyau relativement gros par rapport à sa chair.

Contrairement aux cerises de jardin, le fruit mesure souvent seulement un centimètre environ.

En automne, les feuilles jaunissent puis tombent.

L'arbuste peut produire beaucoup de rejets après une perturbation.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Prunus emarginata comme indigène de Californie et recense plus de deux mille observations.

On le trouve dans les comtés du nord et les montagnes, notamment dans la Sierra Nevada.

Il pousse dans les communautés forestières suffisamment éclairées après une chute d'arbres, un incendie ou une coupe.

Il occupe aussi les pentes rocheuses, les bords de routes forestières et les clairières.

Dans la plaine urbaine sèche de la Sacramento Valley, il est beaucoup moins fréquent que dans les forêts des contreforts.

Dans un habitat favorable, plusieurs jeunes arbres peuvent former un groupe.

Mais l'abondance des fruits rouges ne signifie pas qu'ils représentent une ressource sucrée fiable : leur goût est extrêmement amer.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les fleurs blanches apparaissent au printemps, souvent en avril ou mai dans les contreforts bas, plus tard en altitude.

Elles donnent de petites drupes vertes.

Pendant l'été, celles-ci grossissent et rougissent progressivement.

Dans les lieux montagnards frais, la pleine maturité survient surtout de juillet à septembre.

Elle peut arriver plus tôt dans une région chaude.

Même un fruit rouge peut rester très astringent.

La couleur seule ne garantit donc pas une saveur agréable.

À l'automne, le feuillage jaunit et tombe.

Les oiseaux peuvent rapidement consommer les fruits.

La seule partie retenue comme aliment cru est la pulpe mûre, non les feuilles printanières ni les graines.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Uniquement la pulpe molle d'une drupe rouge parfaitement mûre. Plants For A Future signale directement une consommation crue de Prunus emarginata et souligne simultanément son amertume très forte.

On peut détacher avec précaution la chair du noyau relativement gros, sans l'ouvrir ni le mâcher.

Même bien mûr, le fruit peut rester désagréable.

Dans ce cas, il n'y a aucune raison de se forcer à le manger.

C'est tout au plus une petite saveur occasionnelle, et non une récolte sucrée sûre et abondante.

Noyaux catégoriquement exclus. Calflora avertit directement que les graines, les feuilles et les tiges de cette espèce ne doivent pas être consommées.

Chez les fruits à noyau, des composés cyanogènes peuvent être présents.

Broyer l'amande du noyau augmente le risque d'intoxication.

Il ne faut donc jamais préparer une purée froide de fruits entiers avec des noyaux écrasés ni utiliser le goût d'amande de la graine comme test de sécurité.

Les fruits grossiers ou immatures ne sont pas retenus.

On évite également les zones forestières chimiquement traitées, les accotements contaminés et les points d'eau pollués.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Prunus subcordata, le prunier de Klamath, porte des fruits plus gros et une chair différente.

Ses fleurs blanches sont disposées autrement.

Prunus virginiana var. demissa, le cerisier de Virginie occidental, décrit séparément dans l'atlas, produit de longues grappes à nombreuses fleurs et des groupes de fruits mûrs foncés.

Prunus emarginata possède généralement de petits groupes de fleurs et des drupes rouges et amères.

Des Prunus ornementaux peuvent aussi être plantés près des communautés forestières.

Pour déterminer l'espèce, il faut examiner les feuilles, les fleurs, les rameaux et les fruits mûrs, pas une seule petite cerise rouge.

Les amandes de noyaux inconnus restent toujours exclues de l'alimentation.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6889
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Prunus+emarginata
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bitter_cherry_Prunus_emarginata_branch.jpg

Prunus ilicifolia — cerises rouges du chaparral aux feuilles de houx

Prunus ilicifolia

Dans les canyons secs du sud de la Californie pousse un arbuste persistant, parfois un petit arbre, aux feuilles épaisses et bordées de dents piquantes rappelant celles du houx.



Prunus ilicifolia, arbuste persistant aux feuilles coriaces dentées comme le houx, petites grappes de fleurs blanches et drupes rouges

Z3lvs · CC0 · Wikimedia Commons

Au printemps, de petites fleurs blanches apparaissent entre les feuilles. Plus tard, elles sont remplacées par des cerises rouges et brillantes.

C'est Prunus ilicifolia, le cerisier à feuilles de houx, une espèce indigène du chaparral californien.

Dans le fruit mûr, une mince couche de pulpe est comestible. Elle entoure cependant un noyau dur et très volumineux.



Prunus ilicifolia, arbuste persistant aux feuilles coriaces dentées comme le houx, petites grappes de fleurs blanches et drupes rouges

Reinerschmitt · Public domain · Wikimedia Commons

Les graines, les feuilles et les branches peuvent contenir des composés cyanogènes et ne doivent pas être consommées crues.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbuste toujours vert ou un petit arbre, fréquemment haut de deux à cinq mètres, parfois davantage lorsque les conditions sont favorables.

Son écorce est gris foncé et son branchage dense.

Les feuilles sont alternes, portées par de courts pétioles, vert foncé, coriaces et luisantes.

Leur forme varie de l'ovale à une silhouette presque ronde.

Le bord possède des dents triangulaires aiguës, comme chez certains houx.

Un examen attentif révèle toutefois la disposition alternée, feuille par feuille, le long des rameaux.

Au printemps s'ouvrent des grappes de petites fleurs blanc crème.

Chacune possède cinq pétales et des étamines bien visibles.

Après la floraison se développent des drupes vertes qui grossissent et deviennent rouges.

Le fruit mûr est rond, généralement large d'environ un centimètre et demi.

Sa fine pulpe rougeâtre entoure un noyau unique occupant une grande partie du volume.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Prunus ilicifolia est indigène de Californie et rapporte de nombreuses observations dans les comtés de Los Angeles, San Diego, Riverside, Orange, San Bernardino, Santa Barbara et Monterey.

Cette espèce fait partie du chaparral, des boisements clairs de chênes et des canyons secs.

Dans la Sacramento Valley, elle demeure rare à l'état naturel, bien qu'elle soit parfois plantée dans les jardins.

Plusieurs sous-espèces sont reconnues, notamment le cerisier à feuilles de houx continental et une forme insulaire plus grande, la sous-espèce lyonii.

Pour identifier une plante sauvage, il faut tenir compte de la région et des caractères du taxon local, plutôt que du seul nom « cerisier de Californie » indiqué sur une étiquette de pépinière.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans le sud de la Californie, la floraison survient souvent en avril ou mai, parfois plus tôt après un hiver doux.

Les petits ovaires verts se développent progressivement et les fruits rougissent en été.

La récolte peut atteindre sa pleine maturité à la fin de l'été ou au début de l'automne, selon l'altitude et les pluies.

Les feuilles coriaces restent visibles toute l'année, mais ne sont pas des aliments.

Une année, l'arbuste peut fructifier abondamment ; l'année suivante, très peu.

Quel que soit le fruit, le noyau reste proportionnellement très gros.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Uniquement la pulpe d'un fruit rouge entièrement mûr. Plants For A Future et des documents botaniques de la California Native Plant Society confirment la consommation de la pulpe de Prunus ilicifolia.

Celle-ci est mince, astringente, parfois aigre-douce, et ne représente qu'une petite partie du fruit.

On peut manger la pulpe rouge et tendre fraîche, en la séparant prudemment du noyau sans abîmer l'enveloppe dure.

Il est exclu d'écraser toute la drupe avec son amande.

Pulpe fraîche séparée. Plusieurs fruits mûrs peuvent fournir un peu de purée froide, mais il faut d'abord retirer intégralement tous les noyaux.

Les graines, les amandes, les feuilles et les jeunes pousses ne sont pas retenues comme nourriture.

Calflora avertit expressément de leur toxicité.

Les techniques traditionnelles de préparation des noyaux peuvent exiger des opérations complexes et du chauffage ; elles sont donc exclues d'une alimentation sans feu.

Les fruits verts immatures ne doivent pas être assimilés aux fruits rouges mûrs, même lorsque les oiseaux semblent les picorer.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le houx californien et plusieurs arbustes persistants portent des feuilles coriaces et dentées comparables, mais leurs fleurs et leurs fruits sont différents.

Prunus laurocerasus, le laurier-cerise ornemental, appartient également au genre Prunus et possède des feuilles et des graines toxiques.

Cependant, ses feuilles sont en général plus longues et ses fruits plus sombres.

Chez les véritables houx du genre Ilex, les baies et les fleurs présentent une autre structure et peuvent être toxiques.

La seule forme d'une feuille ne suffit pas pour identifier l'espèce.

On recherche les grappes de fleurs blanches et les drupes rouges avec un gros noyau unique.

Il ne faut jamais goûter une cerise inconnue ni casser le noyau pour essayer d'identifier son amande.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6894
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Prunus+ilicifolia
- https://www.cnpsci.magney.org/Horticulture/Native_Trees/LandscapeTree-Prunus_ilicifolia.pdf

Prunus persica — pêches et nectarines mûres des anciens vergers

Prunus persica

Au printemps, sur une vieille ferme, le pêcher se remarque souvent avant l'apparition de ses feuilles : ses branches nues se couvrent de fleurs rose vif.



Prunus persica, pêcher à longues feuilles étroites dentées, fleurs roses et fruits jaunes rouges veloutés ou lisses
Yair Haklai · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Quelques mois plus tard, elles portent des fruits jaune rougeâtre à peau veloutée. Chez certaines formes, la peau est lisse : ce sont les nectarines.

Il s'agit pourtant d'une seule et même espèce botanique, Prunus persica.

Ce n'est pas un arbre indigène de Californie, mais il peut persister dans d'anciennes cultures devenues sauvages.

La chair parfaitement mûre de ses fruits se mange crue, sans aucune cuisson.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le pêcher est un petit arbre caduc, généralement haut de trois à six mètres, avec des branches largement étalées.

L'écorce des jeunes rameaux est lisse, brun rougeâtre ; elle fonce et se fissure sur les vieux troncs.

Les feuilles sont simples, alternes, longues et étroitement lancéolées, avec une extrémité pointue et de petites dents sur le bord.

Elles sont beaucoup plus étroites que celles d'un pommier.

Les fleurs poussent seules ou par deux sur de courts rameaux.

Elles sont rose vif ou rose pâle, composées de cinq pétales et de nombreuses étamines.

Le fruit est rond, parfois légèrement aplati, marqué d'une suture longitudinale.

Sa peau est duveteuse chez la pêche et lisse chez la nectarine.

La chair peut être blanche, jaune ou rougeâtre autour d'un noyau central dur et profondément sillonné.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Prunus persica parmi les arbres non indigènes de Californie, avec environ une centaine d'observations en dehors des cultures.

Ses principaux lieux de présence sont les vergers cultivés des vallées centrales et méridionales, les abords des villes et les anciennes fermes.

Quelques semis et de vieux arbres peuvent subsister près de bâtiments disparus et de routes.

Dans les forêts naturelles de la Sierra Nevada, ce n'est pas un Prunus sauvage habituel, mais une espèce cultivée ou échappée des vergers.

Beaucoup de pêchers reçoivent des pesticides.

La possibilité de cueillir leurs fruits dépend donc de la propreté du terrain et de l'autorisation du propriétaire.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans la vallée de Sacramento, les premières fleurs roses s'ouvrent souvent à la fin de l'hiver ou au début du printemps, parfois avant le déploiement complet des feuilles.

Les petits ovaires grossissent pendant le printemps.

Chez les cultivars précoces, les fruits mûrissent dès mai ou juin ; chez les tardifs, la récolte peut se poursuivre jusqu'en septembre.

Une pêche mûre dégage généralement un parfum plus marqué, devient plus tendre près du pédoncule et se détache plus facilement de sa branche.

Certaines variétés conservent pourtant une chair relativement ferme, même mûres : il faut donc connaître leurs caractéristiques.

Les fruits tombés, pourris ou fermentés ne se mangent pas.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Chair d'une pêche mûre. On la mange fraîche, avec sa peau propre ou après épluchage.

On ouvre le fruit et l'on sépare soigneusement la pulpe juteuse du noyau central.

Nectarine. Ce n'est pas une espèce séparée ; sa chair mûre s'utilise exactement de la même manière.

On peut écraser à froid les fruits mûrs et dénoyautés pour obtenir une purée.

Le séchage naturel est également possible dans des conditions propres, sans feu ni moisissure.

Certaines sources alimentaires mentionnent aussi des fleurs crues, mais, pour une cueillette en pleine nature, il est plus prudent de se limiter aux fruits.

L'amande du noyau, les feuilles, l'écorce et les jeunes rameaux peuvent renfermer des composés cyanogènes.

Ils ne doivent pas être mangés.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Prunus americana et le prunier indigène Prunus subcordata portent des fruits plus petits et diffèrent par leurs feuilles, leur floraison et leur origine.

Chez Prunus domestica, les feuilles sont généralement plus larges et le noyau possède une autre forme.

L'abricotier Prunus armeniaca peut ressembler extérieurement à un petit pêcher, mais ses feuilles sont plus larges et presque rondes ; le duvet du fruit et le noyau diffèrent également.

On ne peut pas identifier un pêcher sur la seule présence de fleurs roses, car certains cerisiers ornementaux et amandiers ont eux aussi des pétales roses.

On ne mord ni ne broie les noyaux.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8724
- https://pfaf.org/User/plant.aspx?latinname=Prunus+persica
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Prunus_persica

Prunus salicina — grosses prunes sucrées des vergers californiens

Prunus salicina

En Californie, les prunes à peau rouge, jaune ou violet foncé proviennent souvent du prunier japonais.



Prunus salicina, prunier à feuilles allongées finement dentées et grosses prunes rondes rouges, jaunes ou violettes
Forest & Kim Starr · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Ce nom regroupe de nombreux cultivars et hybrides qui mûrissent principalement en été.

Lorsqu'un vieil arbre fruitier subsiste près d'une ancienne ferme, il peut encore porter de grosses drupes juteuses que l'on mange fraîches.

Contrairement à plusieurs pruniers sauvages indigènes, Prunus salicina est presque toujours associé à d'anciennes plantations ou à la culture fruitière.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbre caduc, généralement haut de trois à huit mètres, avec une couronne ramifiée.

Sur les jeunes branches, l'écorce est souvent lisse et brun rougeâtre ; elle devient grisâtre sur les vieux troncs.

Les feuilles sont alternes, allongées et ovales, avec une extrémité effilée, un bord finement denté et des nervures latérales bien marquées.

Les fleurs blanches du printemps comportent cinq pétales.

Elles s'ouvrent seules ou par petits groupes sur les courts rameaux, avant le déploiement complet des feuilles.

Les fruits sont ronds ou légèrement allongés.

Leur taille varie fortement suivant le cultivar : environ trois à sept centimètres, parfois davantage.

La peau est lisse et peut présenter une fine pruine cireuse.

Dans la pulpe juteuse se trouve un seul noyau dur parcouru de sillons caractéristiques.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Une étude de l'UC Davis consacrée à la culture des prunes indique que la majorité des prunes de table de Californie proviennent de Prunus salicina.

Les principaux vergers se trouvent historiquement dans la Central Valley, surtout dans la San Joaquin Valley, mais des arbres sont également cultivés plus au nord.

Il n'existe pas de données montrant de vastes populations naturelles et autonomes de pruniers japonais dans les forêts de Californie.

Un arbre trouvé près d'une maison abandonnée est bien plus probablement un vestige de verger ou un semis provenant de celui-ci.

Les fruits d'un arbre situé sur une ferme privée ne sont pas librement accessibles.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

La floraison a généralement lieu à la fin de l'hiver ou au début du printemps, selon la variété, l'altitude et le temps.

Les premières prunes mûrissent vers la fin du printemps et au début de l'été.

De nombreuses variétés atteignent leur maturité de juin à août.

Une prune mûre présente la couleur propre au cultivar, un parfum prononcé et une chair légèrement souple.

Mais certaines variétés restent assez fermes à pleine maturité.

Chez les variétés à peau verte, il serait erroné d'exiger un changement de couleur spectaculaire.

Pendant une même saison, un arbre peut porter simultanément des fruits à différents degrés de maturité.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Chair complètement mûre. Plants For A Future confirme directement que les fruits de Prunus salicina peuvent être mangés crus.

On les consomme frais, avec ou sans la peau, après avoir retiré intégralement le noyau central.

La chair est généralement douce et très juteuse ; la peau apporte parfois une légère acidité agréable.

Sans chauffage, on peut l'écraser pour obtenir une purée de fruits ou en extraire le jus, mais il faut toujours retirer les noyaux avant la préparation.

Dans de bonnes conditions, des moitiés de prunes mûres peuvent sécher naturellement à l'air, sans développement de moisissures.

L'amande du noyau, le feuillage, l'écorce et les branches ne font pas partie des aliments crus.

Les espèces du genre Prunus peuvent contenir des composés cyanogènes dans ces organes.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le prunier européen Prunus domestica possède souvent des fruits moins gros et un peu plus allongés.

Cependant, les nombreux cultivars rendent toute détermination fondée sur une seule drupe peu fiable.

Prunus cerasifera porte habituellement des fruits ronds plus petits et se rencontre souvent comme arbre ornemental.

Le prunier indigène Prunus subcordata possède des feuilles et des fruits plus petits et pousse dans des habitats naturels très différents.

Il faut examiner le feuillage, les fleurs, le noyau et l'origine probable de l'arbre.

On ne mâche jamais l'amande du noyau de l'un ou l'autre de ces pruniers.

SOURCES

- https://dejong.ucdavis.edu/sites/g/files/dgvnsk8456/files/inline-files/II-56-Acta-Hort-985-Day-et-al-2013-History-of-plum.pdf
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=prunus+salicina

Prunus serotina — petites cerises noires et noyaux dangereux

Prunus serotina

Près d'anciens bâtiments ruraux et de vieilles plantations, on peut parfois rencontrer un arbre à feuilles dentées et luisantes portant de longues grappes étroites de fleurs blanches.



Prunus serotina, arbre à feuilles dentées brillantes, longues grappes de fleurs blanches et petites drupes presque noires
Gmihail (Serbian Wikipedia) · CC BY-SA 3.0 rs · Wikimedia Commons

Plus tard, les mêmes grappes se couvrent de petites drupes sombres rappelant de minuscules cerises.

C'est Prunus serotina, le cerisier tardif, originaire des forêts orientales d'Amérique du Nord et très rare hors des cultures en Californie.

La pulpe d'un fruit complètement mûr peut se manger crue. Son noyau et les parties vertes de l'arbre ne doivent pas être consommés.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cet arbre caduc, parfois un gros arbuste, possède un tronc droit et atteint de plusieurs mètres à une vingtaine de mètres de hauteur.

Son écorce jeune est lisse et marquée de lenticelles horizontales.

Sur les vieux troncs, elle devient foncée et se couvre de petites écailles.

Les feuilles sont simples, alternes, oblongues à elliptiques, pointues à leur extrémité et finement dentées.

La face supérieure est brillante.

Sur la face inférieure, de petits poils clairs peuvent être visibles près de la nervure principale.

Au printemps apparaissent de longues grappes pendantes réunissant de nombreuses petites fleurs blanches à cinq pétales.

À la fin de l'été, ces grappes portent de petites drupes sphériques d'environ six à dix millimètres de diamètre.

D'abord rouges, elles deviennent ensuite pourpre noir, très brillantes.

Chacune renferme un seul noyau dur.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Prunus serotina parmi les arbres non indigènes et ne rapporte qu'environ deux observations d'individus naturalisés dans l'État.

Il est donc surtout connu en Californie comme arbre de jardin ou de collection, non comme une baie forestière abondante.

Un sujet isolé peut subsister près d'une ancienne demeure ou d'un parc.

Sa détermination exige cependant davantage que la couleur d'une drupe.

La récolte dans les plantations urbaines ou privées n'est envisageable que lorsqu'elle est autorisée et que l'origine des traitements est connue.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les longues grappes blanches fleurissent à la fin du printemps, après le déploiement des feuilles.

Les fruits se développent pendant l'été.

Ils passent progressivement du rouge au pourpre très sombre, puis au presque noir vers la fin de l'été et l'automne.

Une même grappe peut porter plusieurs degrés de maturité à la fois.

Pour les manger crus, on ne retient que les drupes souples, entièrement foncées et à peau intacte.

Les fruits encore verdâtres ou roses restent amers et ne conviennent pas.

Les oiseaux recueillent rapidement les fruits mûrs.

Un arbre isolé peut donc se retrouver sans récolte.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe entièrement mûre seulement. Plants For A Future confirme expressément l'utilisation crue des fruits de Prunus serotina, tout en indiquant que leur goût peut être doux ou amer.

La quantité de chair entourant le noyau unique est faible.

On peut écraser un fruit avec prudence pour en séparer la pulpe, à condition de retirer le noyau intact auparavant.

On peut aussi manger la seule pulpe puis rejeter le noyau entier, sans le mâcher.

Le broyage de noyaux avec la chair est strictement exclu.

Les graines, les feuilles et les jeunes pousses peuvent contenir des composés cyanogènes.

On ne mâche pas les rameaux verts et on ne les utilise pas pour préparer des boissons.

Au cours d'un voyage, de grandes portions de drupes sans extraction préalable des noyaux ne constituent pas une solution alimentaire raisonnable.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

La variété indigène Prunus virginiana var. demissa produit aussi des grappes de fruits sombres.

Elle se présente néanmoins plus souvent comme un arbuste ou un petit arbre et diffère par son feuillage, ses inflorescences et ses drupes.

Prunus emarginata porte généralement des fruits groupés autrement.

Chez le cerisier doux cultivé Prunus avium, les fleurs sont disposées en petits bouquets plutôt qu'en longues grappes.

Une seule baie noire ne permet pas de distinguer ces espèces.

Le risque majeur réside dans les noyaux cassés ou broyés des Prunus.

Le fait que la pulpe soit comestible ne rend jamais la graine sûre.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=12817
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Prunus+serotina

Prunus subcordata — prunes de Klamath des montagnes septentrionales

Prunus subcordata

Dans les contreforts du nord de la Californie, on rencontre parfois un petit prunier sauvage qui se couvre de fleurs blanches au printemps, puis porte en été des fruits rougeâtres ou jaunâtres.



Prunus subcordata, petit prunier des contreforts nord-californiens à fleurs blanches et prunes rondes jaunes, rouges ou pourpres

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

C'est Prunus subcordata, le prunier de Klamath, également appelé prunier de la Sierra.

Ses fruits sont généralement plus petits que les prunes cultivées, mais leur pulpe mûre peut se manger crue.

Il faut se souvenir de leur gros noyau : les amandes des plantes du genre Prunus peuvent contenir des substances cyanogènes.



Prunus subcordata, petit prunier des contreforts nord-californiens à fleurs blanches et prunes rondes jaunes, rouges ou pourpres

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

On ne casse donc jamais les noyaux et l'on ne réduit jamais un fruit entier en poudre avec sa graine.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbuste ou un petit arbre caduc, haut de quelques mètres, qui peut produire des rejets autour du tronc principal.

Ses jeunes branches sont relativement fines et se terminent parfois par de courts rameaux latéraux acérés.

Les feuilles sont alternes, ovales ou légèrement cordiformes à la base.

Leur bord est finement denté et leur nervure centrale bien visible.

Au printemps, des fleurs blanches s'ouvrent seules ou en petits groupes avant le plein déploiement du feuillage.

Elles possèdent cinq pétales et des étamines jaunâtres au centre.

Après la pollinisation, l'ovaire vert devient une véritable drupe : un fruit rond ou légèrement ovale renfermant un seul gros noyau dur.

Avec la maturation, la peau passe au jaune, au rose rouge, au rouge pourpré, parfois avec une pruine cireuse.

La pulpe s'assouplit et prend l'odeur caractéristique de la prune.

La présence de feuilles ou de fruits verts immatures ne suffit pas pour annoncer une récolte comestible.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Prunus subcordata est indigène de Californie, surtout dans le nord de l'État et les contreforts.

De nombreuses observations proviennent des comtés de Modoc, Shasta, Tehama et Siskiyou, ainsi que de certains comtés du nord de la Sierra Nevada et de contreforts plus bas.

Dans le comté de Sacramento, les observations sont isolées.

Ce n'est pas un arbre fruitier ordinaire des jardins de la plaine urbaine.

L'espèce pousse sur des pentes ouvertes, dans les chênaies claires et aux lisières de forêts, parfois en petits groupes.

Les populations naturelles et certains cultivars diffèrent par la couleur des fruits.

Une teinte jaune ou rouge ne permet donc pas à elle seule d'identifier le prunier.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Au printemps, souvent entre mars et mai selon l'altitude et la température, les fleurs blanches s'ouvrent sur les branches.

Après la floraison apparaissent de petits fruits verts et fermes.

Ils grossissent pendant l'été et prennent peu à peu leur couleur mûre.

Sur les versants les plus frais, ils mûrissent plus tard, parfois à la fin d'août ou au début de septembre.

Sur un même arbre, tous les fruits ne mûrissent pas simultanément.

On peut voir des prunes rouges et souples à côté de fruits encore verts et durs.

En automne, le feuillage jaunit puis tombe.

Les fruits mûrs non cueillis peuvent rapidement tomber et s'abîmer.

La saison alimentaire crue concerne uniquement les fruits arrivés à maturité, jamais les feuilles printanières.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe des prunes entièrement mûres. Plants For A Future confirme directement la consommation crue des fruits de Prunus subcordata.

Ils peuvent être acides ou aigres-doux.

Certaines formes possèdent une agréable légère astringence.

On peut couper un fruit tendre et mûr, retirer complètement son gros noyau, puis manger la pulpe.

À l'intérieur du noyau se trouve une amande qui n'est pas consommée.

Plants For A Future avertit qu'elle peut contenir de l'amygdaline et de la prunasine, susceptibles de libérer de l'acide cyanhydrique.

Même lorsqu'une source évoque l'utilisation de graines après sélection d'après leur goût, un tel risque est incompatible avec un catalogue alimentaire sans feu.

Pulpe fraîche écrasée. Les prunes mûres peuvent être dénoyautées puis réduites à froid en une petite purée.

Il ne faut jamais écraser les fruits entiers avec leurs amandes.

Les fruits moisis, gâtés ou verts et durs ne doivent pas être mangés.

Les feuilles et les rameaux ne sont pas non plus des organes alimentaires : chez les Prunus, ils peuvent renfermer des composés cyanogènes.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Prunus cerasifera, le prunier-cerise déjà présenté, donne également de petits fruits semblables à des prunes.

Mais il est principalement lié aux jardins et aux anciennes cultures devenues sauvages.

Prunus subcordata est indigène, possède d'autres caractères foliaires et floraux et une aire naturelle plus septentrionale.

Prunus emarginata, le cerisier amer, porte des drupes rouges plus petites et plus amères.

On ne peut pas utiliser la seule ressemblance des feuilles de Prunus comme critère, surtout avant la floraison.

Il est important de voir l'arbre entier, ses fleurs blanches et la prune mûre avec un unique noyau volumineux.

On ne mâche jamais les graines d'un fruit à noyau inconnu pour tenter de l'identifier.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=6897
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Prunus+subcordata
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6897

Prunus virginiana var. demissa — fruits sombres et astringents des ruisseaux montagnards

Prunus virginiana var. demissa

Dans les canyons frais de Californie, le long des cours d'eau de montagne, pousse un petit arbre qui se couvre au printemps de grappes blanches de fleurs.



Prunus virginiana var. demissa, cerisier sauvage à grappes allongées de fleurs blanches puis petites drupes rouge foncé presque noires

Thayne Tuason (ThayneT) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Plus tard, des groupes de petits fruits rouge foncé, devenant presque noirs, pendent des mêmes branches.

C'est Prunus virginiana var. demissa, le cerisier de Virginie occidental, variété indigène du chokecherry nord-américain.

La chair complètement mûre peut parfois se manger crue, malgré une forte astringence.



Prunus virginiana var. demissa, cerisier sauvage à grappes allongées de fleurs blanches puis petites drupes rouge foncé presque noires

John Rusk · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Il importe surtout de se souvenir du danger des amandes : les graines, les feuilles et les jeunes rameaux peuvent renfermer des substances cyanogènes.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est généralement un arbuste caduc ou un petit arbre de quelques mètres, souvent formé de plusieurs troncs.

L'écorce est gris brun ; les jeunes branches portent de petites lenticelles claires.

Les feuilles sont alternes, ovales ou allongées, avec des dents fines et aiguës sur le bord et des nervures latérales bien marquées.

Au printemps, après le début du déploiement du feuillage, apparaissent des grappes allongées de nombreuses petites fleurs blanches.

Contrairement aux fleurs isolées de certains pruniers sauvages, on distingue une longue inflorescence, où chaque fleur possède son propre court pédicelle.

Après la floraison, de petits fruits ronds et verts se développent, avec un seul noyau dur à l'intérieur.

Ils passent ensuite par une phase rouge, puis prennent une teinte bordeaux foncé ou presque noire.

La chair s'assouplit avec la maturation et peut se couvrir d'une légère pruine.

Sous l'arbre, on trouve parfois des fruits tombés et abîmés, qu'il ne faut pas ramasser pour manger.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Prunus virginiana var. demissa comme une variété indigène de Californie et recense plus de mille observations.

Elle est particulièrement signalée dans les comtés de Siskiyou, Shasta, Plumas, Modoc et dans d'autres régions septentrionales ou montagneuses, ainsi que dans quelques canyons frais plus au sud.

Dans le comté de Sacramento, les mentions sont isolées.

Il ne s'agit pas d'un arbre commun de tous les parcs urbains.

Cette variété pousse aux lisières des forêts, sur les pentes, près des ruisseaux et dans les formations claires de conifères où le sol conserve une certaine humidité.

Après un incendie important, elle peut repousser grâce à des rejets racinaires.

Des Prunus de jardin poussant près des habitations peuvent lui ressembler ; le milieu ne remplace donc pas l'identification botanique.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les grappes blanches s'ouvrent au printemps après l'apparition des feuilles, le plus souvent d'avril à juin selon l'altitude.

Au début de l'été, de petits fruits verts et fermes se forment.

Ils rougissent progressivement.

À la fin de l'été et en automne, approximativement en août ou septembre, certaines grappes deviennent uniformément sombres et complètement mûres.

Dans les régions hautes et froides, le calendrier est plus tardif.

Sur les versants secs et bas, la récolte peut être faible.

Une maturation complète atténue parfois l'astringence, sans toujours la supprimer.

Après la chute des feuilles, il n'y a plus de fruits frais en hiver.

Un fruit encore rouge n'est pas nécessairement mûr simplement parce qu'il paraît attirant.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Seulement la pulpe complètement mûre. Plants For A Future indique pour Prunus virginiana que les fruits foncés et juteux peuvent parfois être mangés crus après une maturation complète, même s'ils restent généralement très astringents.

Pour la variété californienne demissa, on limite donc cet usage à la chair mûre d'un fruit identifié, séparée avec soin de son noyau.

Si l'astringence rend le fruit désagréable, il n'y a aucune raison de le manger au nom d'une prétendue nourriture sauvage.

Ne jamais broyer ni mâcher les noyaux. Calflora met expressément en garde contre les graines, les feuilles et les tiges de cette variété.

Un noyau cassé peut libérer des composés cyanogènes dangereux contenus dans son amande.

Les préparations alimentaires traditionnelles obtenues en écrasant des fruits entiers exigeaient parfois des étapes complexes qui ne conviennent pas à un catalogue moderne sans feu.

On ne réduit donc pas les grappes entières en poudre, on n'écrase pas la chair avec les noyaux et on ne mange jamais les amandes.

Les fruits immatures, les feuilles, les racines et les branches ne constituent pas des aliments retenus ici.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Prunus serotina, le cerisier tardif, produit lui aussi de longues grappes blanches suivies de fruits sombres.

Il diffère cependant par les feuilles, les glandes situées sur les pétioles et son aire d'origine.

Prunus emarginata porte généralement de plus petits groupes floraux et des drupes amères de petite taille.

Prunus cerasifera, déjà présenté, possède plus souvent des fleurs isolées ou de petits bouquets plutôt que de longues grappes.

Pour identifier le cerisier de Virginie occidental, on observe ses feuilles ovales finement dentées, ses longues inflorescences blanches et ses fruits sombres contenant un noyau unique.

On ne détermine jamais ces espèces par une dégustation et encore moins en cassant leurs noyaux.

Pour les personnes et les animaux, les feuilles et les branches fanées des Prunus peuvent être dangereuses.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6898
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=6898
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Prunus+virginiana

Punica granatum — arilles rouges juteuses des grenades d'automne

Punica granatum

Sous le climat sec et chaud de Californie, un arbuste à feuilles étroites et brillantes, portant d'éclatantes fleurs rouge orangé, peut parfois s'échapper d'un jardin.



Punica granatum, arbuste aux feuilles luisantes et fleurs orangées, grosses grenades rondes à couronne contenant des arilles rouge rubis

Fanghong · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

En automne, ses branches portent des fruits ronds à peau épaisse, remplis de nombreux grains juteux couleur rubis.

Le grenadier n'est pas indigène de Californie, mais des individus naturalisés ont effectivement été signalés dans l'État.

La partie alimentaire principale de ses fruits mûrs est constituée de leurs enveloppes de graines pleines de jus, les arilles.



Punica granatum, arbuste aux feuilles luisantes et fleurs orangées, grosses grenades rondes à couronne contenant des arilles rouge rubis

Meneerke bloem · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbuste caduc ou un petit arbre, généralement haut de deux à cinq mètres, avec un branchage dense.

Certains rameaux courts se terminent par une pointe épineuse.

Les feuilles sont petites, lisses et luisantes, opposées ou presque opposées, avec un bord entier.

Les fleurs sont assez grandes et apparaissent vers l'extrémité des pousses.

Elles possèdent un calice rouge vif et charnu et plusieurs pétales écarlates aux plis délicats.

Lorsque les pétales tombent, l'ovaire grandit et forme un fruit presque sphérique, couvert d'une peau coriace.

À son sommet demeure une couronne très reconnaissable, constituée des restes du calice floral.

À l'intérieur, des cloisons membraneuses divisent le fruit en plusieurs loges remplies d'arilles juteux entourant les graines.

La peau externe peut être rouge, rosée ou jaunâtre selon le cultivar, sans que cela change la structure interne caractéristique.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Punica granatum est un arbuste non indigène observé dans plusieurs comtés de Californie, notamment Sacramento, Yolo, Los Angeles et Riverside.

Sa présence est presque toujours liée aux jardins, aux terrains abandonnés ou à des semis provenant de fruits cultivés.

Il serait inexact de présenter la grenade comme une nourriture commune des forêts naturelles californiennes.

Les sujets spontanés restent peu nombreux et préfèrent les lieux chauds, secs et ensoleillés.

Les arbustes subsistant dans un ancien jardin peuvent se trouver sur une propriété privée ; il faut alors obtenir l'autorisation de récolter.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les feuilles réapparaissent au printemps.

La floraison rouge vif se poursuit à la fin du printemps et au début de l'été, parfois plus longtemps.

Les fruits grossissent pendant plusieurs mois et mûrissent principalement de septembre à novembre.

Dans les régions plus chaudes du sud, certaines variétés peuvent commencer à mûrir plus tôt.

Une grenade mûre est généralement lourde, avec une couleur caractéristique du cultivar.

Sa peau peut être rouge, rose ou jaunâtre.

Des fissures importantes apparaissent parfois sur les fruits trop mûrs.

Les arilles doivent être sains et juteux, sans fermentation ni moisissure.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Arilles juteux. À l'intérieur de la grenade, on ne mange pas la peau extérieure mais les enveloppes charnues et transparentes à rouges qui entourent les graines.

On peut les consommer entières et fraîches, ou les écraser puis les filtrer pour obtenir un jus froid, sans cuisson.

Certaines personnes mâchent les petites graines relativement tendres situées au centre des arilles, d'autres les rejettent.

Elles ne sont pas équivalentes aux amandes cyanogènes des noyaux de cerise.

Le goût et l'acidité des arilles varient suivant le cultivar.

Parties exclues. La peau épaisse, les cloisons blanches et amères et les racines ne sont pas des aliments crus ordinaires.

Une grenade abîmée, fermentée ou moisie ne doit pas être utilisée pour préparer une boisson froide.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Aucun arbuste à baies commun en Californie ne possède exactement cette combinaison : une peau sphérique épaisse et coriace, une couronne formée par le calice persistant et de nombreuses loges remplies d'arilles rouges.

Les fruits de certains arbustes ornementaux à peau rouge peuvent extérieurement évoquer une petite grenade, mais leur structure interne diffère.

Il ne suffit pas d'ouvrir un fruit inconnu pour le déclarer comestible.

On examine ensemble les feuilles opposées, les fleurs rouge orangé et le fruit mature.

Un vieux grenadier naturalisé peut aussi pousser sur un terrain privé où la cueillette nécessite un accord.

SOURCES

- Calflora — Punica granatum: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6949
- Calflora — county records: https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=6949
- UC ANR — pomegranate growing and harvest: https://ucanr.edu/site/small-farms/pomegranates

Pyrus communis — poires mûres des anciens jardins

Pyrus communis

Sur une ancienne parcelle de jardin ou près d'une vieille ferme subsiste parfois un arbre à la couronne arrondie, aux fleurs blanches du printemps et aux fruits caractéristiques en forme de poire durant l'été.



Pyrus communis, poirier caduc à feuilles ovales luisantes, bouquets de fleurs blanches et fruits ventrus rétrécis vers le pédoncule

Prazak · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Même lorsque le verger environnant a disparu depuis longtemps, le poirier peut continuer à produire des fruits sans entretien.

Le poirier commun a été introduit en Californie avec l'horticulture, puis s'est parfois naturalisé.

Sa chair parfaitement mûre peut se manger crue, même si celle des arbres issus de semis spontanés reste parfois particulièrement dure.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbre caduc, généralement haut de cinq à quinze mètres, avec un tronc droit et une couronne dense.

Les jeunes arbres issus de semis peuvent porter de courts rameaux épineux.

Les feuilles sont simples, alternes, presque rondes ou ovales, avec un sommet pointu et de fines dents sur les bords.

Leur face supérieure est souvent brillante.

Au printemps, des groupes de fleurs blanches à cinq pétales s'ouvrent sur les courts rameaux fruitiers.

Les étamines sont nombreuses, avec des anthères qui peuvent être rosâtres ou foncées.

Le fruit possède généralement une partie arrondie et ventrue, qui se rétrécit vers le pédoncule.

Chez certains cultivars, il est presque sphérique.

À l'intérieur se trouvent plusieurs loges à graines, contenant des pépins brun foncé, autour d'un cœur relativement ferme.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Pyrus communis parmi les arbres non indigènes de Californie.

Des sujets isolés sont recensés hors des cultures, surtout près des localités, des anciens vergers et des terres agricoles.

Ce n'est pas un arbre caractéristique des chênaies naturelles ni des canyons désertiques.

Dans la vallée de Sacramento et ses contreforts, il est possible de rencontrer de vieux poiriers oubliés.

La plupart des anciennes plantations restent toutefois des propriétés privées.

Un jeune arbre issu d'une graine peut se trouver assez loin du verger d'origine si un animal a transporté le fruit ou la graine.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les fleurs blanches apparaissent au printemps, avant que les fruits ne se développent.

Les poires se forment ensuite et sont présentes sur l'arbre durant l'été.

La période exacte où leur pulpe devient agréable à manger dépend de l'arbre et de la maturité réelle de ses fruits.

Chez certaines poires issues de semis spontanés, la chair peut rester très ferme et granuleuse.

Pour les consommer sans chauffage, on retient seulement une pulpe devenue pleinement mûre, éventuellement après un affinage naturel à température appropriée.

La simple présence d'un fruit sur l'arbre ne suffit pas à garantir qu'il est prêt à être mangé cru.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Chair parfaitement mûre. Plants For A Future confirme directement que les fruits de Pyrus communis peuvent se manger crus.

Chez les cultivars fruitiers, la pulpe peut être sucrée et juteuse.

Chez certains arbres issus de semis spontanés, elle reste plus grossière, granuleuse et astringente.

Après un mûrissement naturel, sans chauffage, on mange la chair fraîche en retirant le trognon et tous les pépins.

Calflora interdit expressément la consommation des graines, qui contiennent des composés cyanogènes.

L'écorce, les feuilles, les pousses et les racines ne sont pas incluses dans l'alimentation.

L'odeur sucrée d'un fruit pourri n'en fait pas un aliment sûr.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Pyrus calleryana, le poirier de Callery ornemental, produit généralement des fruits bien plus petits et peut posséder de nombreuses épines.

Il est fréquemment planté en ville et peut lui aussi se naturaliser.

Malus domestica, le pommier, diffère par les feuilles, leur pubescence et la structure du fruit.

Un jeune arbre sans fruits est difficile à identifier ; les hybrides de poiriers cultivés présentent une grande diversité.

Même lorsqu'un arbre appartient sans doute possible au genre Pyrus, il faut vérifier séparément s'il a reçu des traitements chimiques et si le terrain autorise la récolte.

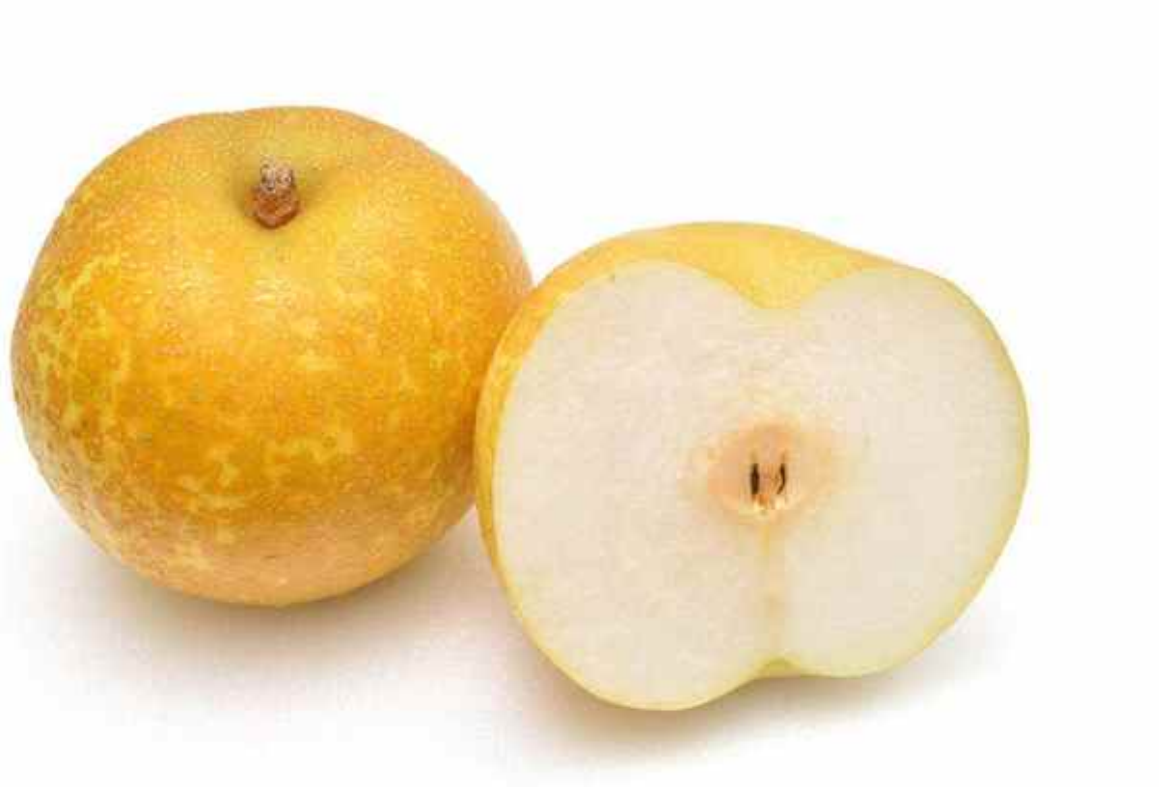
SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8729
- https://pfaf.org/user/plant.aspx?latinname=Pyrus+communis
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pyrus_communis.jpg

Pyrus pyrifolia — poires asiatiques rondes et croquantes

Pyrus pyrifolia

Sur d'anciennes propriétés rurales de Californie, on peut parfois rencontrer un arbre aux feuilles dentées et luisantes, portant de gros fruits ronds qui ressemblent davantage à des pommes qu'aux poires allongées habituelles.



Pyrus pyrifolia, poirier asiatique à feuilles ovales dentées et gros fruits ronds brun doré ponctués de lenticelles claires
Ocdp · CC0 · Wikimedia Commons

Pourtant, lorsqu'on les coupe, on remarque dans leur pulpe juteuse de petites cellules pierreuses caractéristiques des poires.

C'est Pyrus pyrifolia, le poirier asiatique.

Il est cultivé depuis longtemps dans la vallée de Sacramento.

Ses fruits entièrement mûrs se mangent crus sans attendre qu'ils deviennent très mous.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cet arbre caduc possède une couronne compacte ou étalée, souvent haute de trois à huit mètres dans les jardins.

Les jeunes branches sont lisses, avec des bourgeons visibles et de courts rameaux fructifères.

Les feuilles sont alternes, largement ovales, avec une pointe aiguë, une nervure médiane marquée, un bord finement denté et un pétiole.

Des fleurs blanches à cinq pétales apparaissent en petits groupes en même temps que les feuilles, ou un peu avant.

Le fruit est souvent presque sphérique.

Chez les variétés cultivées, il peut atteindre plusieurs centimètres de diamètre, voire davantage.

La peau est jaune, brun doré, verdâtre ou bronze selon le cultivar.

De nombreuses petites lenticelles claires sont fréquemment visibles à sa surface.

À l'intérieur se trouvent une chair ferme et très juteuse et plusieurs loges contenant des pépins bruns.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Le poirier asiatique est originaire d'Asie orientale et n'est pas indigène de Californie.

UC Agriculture and Natural Resources confirme son ancienne culture dans les comtés de Fresno, Tulare, Kern, Placer et Sacramento, ainsi que dans d'autres parties de l'État.

Rien ne prouve l'existence d'importantes populations forestières naturalisées.

La plupart des arbres restent donc liés aux jardins et aux vergers.

Quelques anciennes plantations peuvent subsister.

Il est cependant interdit de prendre les fruits d'un terrain privé sans l'autorisation du propriétaire.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

La floraison a généralement lieu au printemps.

Dans les régions douces de la Sacramento Valley, elle apparaît souvent en mars ou avril, plus tard dans les lieux frais.

Les fruits grossissent durant l'été.

Certains cultivars mûrissent en août, d'autres en septembre ou en octobre.

À la différence de nombreuses poires européennes, les poires asiatiques se mangent généralement croquantes, directement sur l'arbre.

Une texture très tendre n'est donc pas une condition de maturité.

On tient compte de la couleur caractéristique du cultivar, de son parfum, de sa saveur et de la facilité avec laquelle le fruit se détache de sa branche.

Les fruits encore très immatures peuvent être durs et presque dépourvus de goût.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Chair du fruit mûr. On peut manger une poire asiatique complètement mûre fraîche, avec sa peau fine ou après épluchage.

Sa chair est croquante, abondamment juteuse, sucrée et possède une texture légèrement granuleuse caractéristique.

On coupe le fruit et l'on retire le cœur ainsi que tous les pépins.

Il ne faut pas mâcher les graines.

La famille des Rosacées comprend des arbres dont les graines peuvent contenir des composés cyanogènes.

Les poires mûres récoltées peuvent se conserver pendant un temps limité dans un lieu frais.

Les fruits pourris ou gravement abîmés sont exclus.

Les feuilles et l'écorce ne sont pas proposées comme nourriture crue.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Pyrus communis, le poirier européen, produit plus souvent un fruit allongé et rétréci vers le pédoncule, mais il existe aussi des cultivars ronds.

Des pommes peuvent présenter exactement la même couleur extérieure.

Leur chair ne possède toutefois pas habituellement les cellules pierreuses aussi marquées des poires.

La structure des feuilles et des bourgeons fournit également d'autres indices.

Le poirier ornemental Pyrus calleryana porte des fruits beaucoup plus petits et peut se naturaliser.

On ne détermine pas Pyrus pyrifolia sur la base d'une seule poire ronde achetée au marché.

Devant un arbre vivant, on examine ensemble les feuilles, les fleurs, la forme du fruit et sa structure intérieure.

SOURCES

- https://ucanr.edu/program/uc-small-farms-network/asian-pears
- https://plants.ces.ncsu.edu/plants/pyrus-pyrifolia/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Pyrus+pyrifolia

Raphanus raphanistrum — feuilles printanières, fleurs et siliques tendres

Raphanus raphanistrum

Après les pluies hivernales, les clairières et les pentes ouvertes de Californie peuvent se couvrir d'une verdure dense, au-dessus de laquelle s'élèvent de hautes plantes ramifiées à fleurs blanches, jaunâtres ou lilas pâle.



Raphanus raphanistrum, radis sauvage à feuilles rugueuses et lobées, fleurs à quatre pétales pâles, longues siliques étranglées entre les graines

Carsten Niehaus · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Chez le radis sauvage, la jeune rosette de feuilles n'est pas la seule partie alimentaire.

Avec la floraison et l'apparition des fruits commence une autre courte période de récolte : celle des siliques vertes, jeunes, tendres et juteuses.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le radis sauvage est une annuelle, parfois bisannuelle, de la famille des Brassicacées.



Raphanus raphanistrum, radis sauvage à feuilles rugueuses et lobées, fleurs à quatre pétales pâles, longues siliques étranglées entre les graines

Harry Rose (Macleay Grass Man) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Une jeune plante forme une rosette basale de feuilles vert foncé, assez rugueuses, longues généralement de six à vingt centimètres.

Leur nervure centrale est bien visible.

Le bord porte des dents arrondies ou pointues, parfois avec de profondes divisions en lobes.

Des poils rigides et épars se trouvent souvent sur les feuilles et à la base de la tige.

Plus tard se développe une hampe florale dressée, solide et ramifiée dans sa partie supérieure.

Sur un bon sol, elle peut atteindre environ un mètre de hauteur.

Les feuilles supérieures sont plus petites et presque sessiles.

Chaque fleur comporte quatre pétales disposés en croix.

La couleur varie du blanc au jaune pâle et au lilas rosé.

Des nervures violettes peuvent marquer les pétales.

Après la floraison se développent des fruits étroits et allongés.

La paroi d'une jeune silique est verte et charnue.

En mûrissant, elle se durcit et se resserre fortement entre les graines, de sorte que le fruit paraît divisé en plusieurs segments renflés successifs.

C'est l'un des meilleurs caractères d'une plante adulte.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Cette espèce a été introduite en Amérique du Nord et s'est largement répandue en Californie.

UC IPM la signale dans une grande partie de l'État, à l'exception des régions désertiques, principalement jusqu'à environ huit cents mètres d'altitude.

Elle pousse dans les champs, les vignobles, aux limites des jardins agricoles, sur les friches, les accotements et les prairies pâturées.

Lorsque les pluies hivernales sont abondantes, certaines parcelles se couvrent de plantes fleuries.

Les lieux ouverts et ensoleillés lui conviennent bien davantage que les forêts de conifères fermées.

Dans la Sacramento Valley et les autres basses terres, elle est particulièrement visible après la saison des pluies.

Sur la côte et dans les zones plus fraîches, sa floraison peut durer plus longtemps.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Feuilles. Les jeunes rosettes apparaissent avec l'humidité hivernale, généralement de la fin de l'automne au printemps dans les basses terres, plus tard sur les sites froids.

Fleurs. La principale période de floraison rapportée par les descriptions californiennes s'étend approximativement d'avril à juillet.

Après un hiver doux, elle peut commencer plus tôt.

Siliques vertes. Elles se développent après la pollinisation, du printemps vers l'été.

Seuls les fruits très jeunes et souples conviennent : en mûrissant, la silique devient rapidement fibreuse et dure.

Graines. Elles arrivent à maturité après le dessèchement des siliques, surtout de la fin du printemps à l'été selon le climat.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. La rosette fraîche possède un goût de moutarde et de radis, légèrement piquant.

Les feuilles jeunes se mangent crues, finement coupées et ajoutées à un mélange frais.

Chez les feuilles âgées, l'amertume et la rigidité augmentent.

Fleurs. Les pétales et les petites fleurs entières et propres se mangent frais.

Ils offrent une addition saisonnière de saveur douce et légèrement relevée.

Jeunes fruits. Tant qu'une silique reste verte, souple et juteuse, elle peut être mangée crue.

Elle est croquante et présente une saveur de radis.

Les fruits devenus fibreux ou commençant à se lignifier sont exclus.

Graines. Les sources décrivent des graines mûres consommées crues en très petite quantité comme condiment piquant, après broyage.

Il ne faut pas les confondre avec les jeunes siliques : leur texture et leur saveur sont très différentes.

Dans les traditions alimentaires européennes, le radis sauvage est surtout connu pour sa verdure printanière au goût de moutarde et ses siliques jeunes et épicées.

Il n'a pas besoin de chauffage, mais une petite portion suffit : comme chez d'autres Brassicacées crues, la saveur peut être forte.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

L'espèce la plus proche est le radis cultivé, Raphanus sativus, également présent hors des cultures.

Ses fruits sont généralement moins fortement étranglés entre les graines.

Cependant, les deux espèces s'hybrident facilement, produisant des individus aux caractères intermédiaires.

Il est donc parfois impossible de déterminer avec certitude une espèce sur la seule fleur.

Les moutardes du genre Brassica portent elles aussi des fleurs cruciformes et de jeunes feuilles divisées, mais leurs fruits s'ouvrent différemment en mûrissant.

Le radis sauvage se reconnaît par l'ensemble formé de la rosette rugueuse, des fleurs et des siliques mûres segmentées.

Une rosette seule, avant la floraison, ne permet pas une détermination certaine.

SOURCES

- UC Statewide IPM — Wild Radish: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/wild-radish/
- Plants For A Future — Raphanus raphanistrum: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Raphanus+raphanistrum
- Cornell Weed Science — Wild Radish: https://cals.cornell.edu/weed-science/weed-profiles/wild-radish

Raphanus sativus — radis échappé des cultures aux fleurs roses et siliques tendres

Raphanus sativus

Dans les champs humides en hiver et les prairies printanières du littoral californien poussent des rosettes de feuilles vertes un peu rudes, d'où montent des tiges florales ramifiées aux fleurs blanches, roses ou mauve clair.



Raphanus sativus échappé des cultures, rosette rugueuse, fleurs blanches, roses ou mauves et longues siliques vertes charnues

Kinori · Public domain · Wikimedia Commons

Parmi elles se trouve le radis échappé des cultures, Raphanus sativus. Certaines classifications modernes le désignent aussi comme Raphanus raphanistrum subsp. sativus.

Il appartient au même groupe que les radis cultivés, mais un individu redevenu spontané ne produit généralement pas la racine ronde, rouge et régulière du potager.

Plusieurs de ses parties se mangent sans feu, en particulier les jeunes feuilles et les siliques vertes encore tendres.



Raphanus sativus échappé des cultures, rosette rugueuse, fleurs blanches, roses ou mauves et longues siliques vertes charnues

Dennis Brown · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est généralement une annuelle, parfois une bisannuelle.

À sa base se développe une rosette de grandes feuilles rugueuses au toucher, découpées en lobes de tailles variables.

Le lobe terminal est habituellement plus grand que les lobes latéraux.

À l'époque de la floraison, une tige s'élève au milieu de la rosette et se ramifie dans sa partie supérieure ; elle peut atteindre un mètre, voire davantage.

Les jeunes tiges et les feuilles portent souvent des poils courts et assez raides.

Comme chez les autres Brassicacées, chaque fleur possède quatre pétales.

Leur couleur varie du blanc au crème, au rose et au violet, parfois traversés de nervures sombres.

Après la floraison apparaissent des fruits allongés et charnus, les siliques, terminés par un petit bec.

Ils ne s'ouvrent pas ordinairement en deux valves comme ceux de certaines moutardes.

En séchant, ils deviennent plus coriaces et parfois liégeux, avec des étranglements entre les graines.

La silhouette de la silique mûre est importante pour distinguer les taxons apparentés.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

UC IPM signale Raphanus sativus échappé des cultures dans les champs, anciens jardins, vignobles, parcs et autres terrains perturbés de nombreuses régions californiennes, à l'exception des déserts et de certaines zones montagnardes.

Sur le littoral frais, le radis en fleurs peut pousser parmi d'autres Brassicacées.

Dans la Central Valley, son développement dépend beaucoup des pluies hivernales et du travail de la terre.

De grandes surfaces couvertes de fleurs blanches et roses n'appartiennent pas nécessairement à une seule espèce.

La ressemblance avec Raphanus raphanistrum est particulièrement importante : les deux espèces coexistent et s'hybrident librement en Californie.

UC IPM précise que leurs descendants peuvent être très difficiles à déterminer, même après examen de plusieurs caractères.

Il serait donc incorrect de garantir une identification précise de Raphanus sativus pour un individu ambigu.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

De novembre à mars, après les pluies, de nouvelles rosettes apparaissent.

Par temps frais, les jeunes feuilles sont plus juteuses et moins dures.

Sur la côte méridionale, la floraison peut déjà commencer en hiver.

De février à juin, on observe souvent les grappes de fleurs.

Les siliques vertes se forment immédiatement après leur pollinisation ; elles sont les plus tendres au début du printemps et au commencement de l'été.

Dans les régions fraîches, ce cycle peut durer davantage.

Dans la Central Valley chaude, les plantes se dessèchent plus tôt.

En été, les vieilles siliques se durcissent et les tiges deviennent grossières.

Après les pluies automnales, de nouvelles germinations peuvent survenir : il s'agit d'une nouvelle génération, non du réveil d'une vieille hampe desséchée.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles tendres. Plants For A Future indique qu'elles peuvent se manger crues chez Raphanus sativus.

Leur goût est piquant et leur texture plus rugueuse que celle de la laitue.

En petite quantité, on les coupe finement ou on les déchire pour les mélanger à d'autres verdures.

Les grandes feuilles âgées sont souvent trop dures pour être agréables.

Jeunes inflorescences et fleurs. La documentation alimentaire propre au taxon confirme également leur emploi cru.

Leur saveur rappelle celle d'un radis doux.

Cette courte période correspond à l'apparition des fleurs, avant que le végétal ne commence à se dessécher.

Jeunes siliques vertes. Tant qu'elles restent croquantes, juteuses et non fibreuses, elles se mangent crues.

Cette partie est particulièrement intéressante chez les formes spontanées dont la racine est mince ou ligneuse.

Chez les cultivars potagers identifiés, la racine crue est également un aliment confirmé.

Mais un plant spontané ne produit pas nécessairement une grosse racine juteuse ; sans identification et connaissance de son origine, sa récolte n'est pas recommandée ici.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Raphanus raphanistrum est très proche du radis échappé des cultures et s'hybride fréquemment avec lui.

La longueur des siliques et leurs étranglements entre les graines apportent davantage d'informations que la couleur d'une seule fleur.

Cependant, l'hybridation rend la distinction difficile.

Chez Brassica rapa, les fleurs sont généralement jaunes et les siliques s'ouvrent en valves, avec une structure différente.

Les jeunes rosettes de nombreuses Brassicacées sont presque impossibles à distinguer avant la floraison ; on ne les récolte donc pas sur la seule apparence des feuilles.

On évite les végétaux des champs traités et des accotements.

Les Brassicacées crues contiennent des composés à saveur de moutarde : de très grandes portions monotones ne sont pas recommandées.

Ni la couleur ni la dégustation ne constituent un test d'identification d'une plante inconnue.

SOURCES

UC IPM, Wild Radish, Raphanus raphanistrum et R. sativus, hybridation et répartition : https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/wild-radish/ North Carolina State University Extension, Raphanus raphanistrum subsp. sativus, fleurs et siliques crues : https://plants.ces.ncsu.edu/plants/raphanus-raphanistrum-subsp-sativus/ Plants For A Future, Raphanus sativus et ses parties consommées crues : https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Raphanus+sativus Calflora, Raphanus sativus, présence et observations : https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7064

Rhus integrifolia — sumac limonade aux grappes rouges du littoral

Rhus integrifolia

Dans le chaparral du sud de la Californie pousse un arbuste toujours vert, aux feuilles épaisses et arrondies, portant des grappes de petits fruits rouges.



Rhus integrifolia, arbuste persistant à feuilles épaisses arrondies et grappes serrées de petites drupes rougeâtres
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Lorsque ces fruits mûrs sont légèrement humidifiés, leur surface communique à l'eau une acidité nette, évoquant le citron.

Il s'agit de Rhus integrifolia, le sumac limonade, aussi appelé lemonade berry en anglais.

Ses fruits mûrs ne ressemblent guère à des baies juteuses de jardin, mais ils sont utilisés pour préparer une boisson froide et rafraîchissante.



Rhus integrifolia, arbuste persistant à feuilles épaisses arrondies et grappes serrées de petites drupes rougeâtres
Z3lvs · CC0 · Wikimedia Commons

Ce sont ces usages alimentaires, plutôt que d'autres propriétés de l'arbuste, qui intéressent l'atlas.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Il forme habituellement un arbuste dense, très ramifié, parfois un petit arbre.

Les branches ligneuses sont couvertes d'un feuillage serré.

De vieux sujets peuvent constituer des fourrés presque impénétrables.

Les feuilles sont alternes, coriaces, arrondies à ovales, longues de plusieurs centimètres.

Leur bord est entier ou légèrement ondulé et denté, et leur extrémité présente fréquemment une petite échancrure marquée.

Le dessus est vert foncé et brillant ; la face inférieure est plus claire.

Au printemps, des groupes de très petites fleurs claires, blanchâtres à rosées, se forment aux extrémités des pousses.

Après la pollinisation apparaissent des grappes serrées de petites drupes rougeâtres.

Leur surface peut être collante, recouverte d'une substance aromatique et fortement acide.

Chaque fruit contient un noyau dur et relativement peu de pulpe.

Rhus ovata pousse aussi sur certains versants voisins.

Ses feuilles sont généralement plus grandes, plus allongées et dépourvues de dents bien marquées.

Pour déterminer le sumac limonade, on regarde la plante entière et ses inflorescences, non une seule baie.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora recense Rhus integrifolia principalement dans les comtés côtiers méridionaux de San Diego, Orange, Los Angeles, Ventura et Santa Barbara.

C'est un arbuste indigène du coastal sage scrub et du chaparral, surtout sur les pentes soumises à l'influence océanique et dans les canyons relativement secs.

De rares mentions botaniques dans le comté de Sacramento ne permettent pas d'en faire une espèce commune de la vallée.

Sur les versants méridionaux favorables, les buissons peuvent être nombreux et former une masse verte dense.

La production de fruits peut donc être importante localement.

Il ne faut pourtant pas promettre la même abondance de la récolte sur l'ensemble de la côte californienne.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les feuilles restent vertes toute l'année.

La floraison est généralement liée à la fin de l'hiver et au printemps, tant que l'humidité demeure disponible.

Après les fleurs, les petits fruits verdâtres rougissent progressivement.

Les grappes les plus mûres apparaissent à la fin de l'été et en automne.

Les dates varient selon les pluies de l'année et la proximité de l'océan.

Un fruit vert ou à peine rosé n'est pas suffisamment développé pour être retenu comme nourriture.

On choisit des grappes complètement rouges.

Un arbuste peut paraître entièrement vert en été sans porter de fruit prêt à être récolté : la saison du feuillage n'est pas celle de la boisson.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits rougeâtres mûrs. Plants For A Future confirme leur consommation crue.

La source décrit leur substance extérieure très acide, que l'on peut sucer en laissant intact le noyau dur.

La quantité de chair est faible et il ne faut pas croquer toute la drupe.

Le goût est très acidulé, légèrement résineux, et varie d'un buisson à l'autre.

Limonade froide. C'est un mode de préparation plus pratique.

On plonge des grappes mûres, propres, dans de l'eau potable froide, on les écrase très légèrement et on les laisse infuser environ dix à trente minutes, sans aucun chauffage.

On filtre ensuite soigneusement la boisson pour retirer les peaux, les petits poils, les fragments de pulpe et les noyaux durs.

La documentation propre à cette espèce indique que l'ébullition peut rendre le liquide excessivement astringent.

De toute façon, la préparation décrite ici n'utilise pas le feu.

Il faut employer de l'eau propre et consommer le liquide fraîchement préparé.

On ne le conserve pas toute une journée sous une forte chaleur.

Les noyaux, l'écorce, les feuilles et les jeunes rameaux ne sont pas proposés comme nourriture.

Les Anacardiacées peuvent provoquer des réactions cutanées chez les personnes sensibles ; en cas de doute sur la tolérance, mieux vaut ne pas consommer ces fruits.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Rhus ovata, espèce proche décrite séparément, possède des feuilles plus allongées, ovoïdes, et se rencontre plus souvent à l'intérieur des terres, malgré un chevauchement des aires.

L'espèce la plus importante à exclure est le chêne empoisonné, Toxicodendron diversilobum.

Il porte généralement des feuilles disposées par trois, souvent changeantes de couleur en automne, et de petits fruits mûrs blanchâtres, non des grappes denses rouges.

Son suc est dangereux pour la peau, même sans ingestion.

On ne récolte jamais un arbuste rouge à baies inconnu sur la seule ressemblance avec le sumac limonade.

Dans le chaparral protégé ou sur des terrains privés, la cueillette peut être limitée.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7090
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7090
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Rhus+integrifolia

Rhus ovata — sumac sucré et boisson aigre-douce préparée à froid

Rhus ovata

Dans le chaparral sec du sud de la Californie pousse un arbuste persistant aux feuilles épaisses et brillantes.



Rhus ovata, grand arbuste persistant à feuilles épaisses ovoïdes brillantes et grappes terminales de drupes rouges
Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

Au printemps, de petites fleurs blanches et roses s'ouvrent aux extrémités de ses rameaux.

Plus tard apparaissent des grappes de fruits rougeâtres et collants, comme couverts d'une mince pellicule sucrée.

C'est Rhus ovata, le sumac sucré, ou sugar bush en anglais.



Rhus ovata, grand arbuste persistant à feuilles épaisses ovoïdes brillantes et grappes terminales de drupes rouges
Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

Les peuples autochtones du sud de la Californie utilisaient ses fruits et en tiraient une boisson astringente sans feu.

Pour la consommation crue, seules les parties confirmées des fruits mûrs sont retenues ; les feuilles et les pousses restent sur l'arbuste.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbuste toujours vert, parfois un petit arbre, avec une couronne dense et généralement arrondie.

Ses branches sont assez rigides ; les jeunes pousses sont brun verdâtre.

Les feuilles sont simples, alternes, épaisses et coriaces, longues de trois à huit centimètres.

Elles sont généralement ovoïdes, à bord entier ou faiblement ondulé.

Leur face supérieure est vert foncé et luisante.

La feuille paraît parfois légèrement pliée en deux le long de sa nervure médiane, comme une petite barque.

Les fleurs, petites et blanchâtres à rosées, se regroupent en grappes serrées au bout des rameaux.

Après la floraison se forment des drupes arrondies rouges, larges d'environ six à huit millimètres.

La surface des fruits mûrs est collante et recouverte d'un exsudat aigre-doux et de poils fins.

La quantité de pulpe est très faible ; un noyau dur se trouve au centre.

Certains arbustes fructifient abondamment, tandis que d'autres portent très peu de fruits.

Cette variabilité dépend notamment du fonctionnement reproducteur de la plante et des conditions météorologiques.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora recense Rhus ovata surtout dans les comtés méridionaux de Los Angeles, Riverside, San Diego, Orange, Ventura et dans les régions voisines.

L'espèce caractérise les canyons et versants rocailleux et secs du chaparral, souvent à une certaine distance de l'océan.

Contrairement à Rhus integrifolia, plus côtier, le sumac sucré se rencontre volontiers sur les contreforts intérieurs.

Dans la vallée de Sacramento, il ne constitue pas un arbuste sauvage ordinaire.

Une plantation dans un jardin ne prouve pas l'existence d'une population naturelle locale.

Dans le sud, cet arbuste peut former des groupes verts denses même pendant la saison sèche.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Le feuillage coriace reste vert toute l'année.

Les fleurs apparaissent généralement à la fin de l'hiver et au printemps, approximativement de mars à mai, même si les variations du climat modifient ces dates.

De petits fruits verts se forment ensuite.

À la fin de l'été et en automne, ils deviennent rouges et plus collants.

Les descriptions ethnobotaniques des Kumeyaay mentionnent particulièrement la récolte des fruits rouges mûrs à l'automne.

L'enveloppe collante de certains fruits peut persister après le dessèchement.

La meilleure période de préparation de la boisson froide correspond donc à la maturité des grappes rouges, et non à la floraison printanière.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits rouges mûrs. Plants For A Future confirme leur utilisation crue.

Les descriptions de l'alimentation des Kumeyaay et des Cahuilla rapportent que les fruits mûrs étaient mangés et que leur jus aigre-doux était utilisé.

On peut sucer avec prudence la substance aromatique et acidulée recouvrant le fruit, sans croquer son noyau dur.

Chaque drupe étant petite, il s'agit davantage d'un condiment aigrelet que d'une grosse baie nourrissante.

Boisson froide aux fruits. On écrase légèrement les grappes mûres dans de l'eau potable froide, puis on les laisse reposer approximativement dix à trente minutes.

On filtre le liquide pour retirer les noyaux, les fragments solides et les petits poils.

On obtient ainsi une eau acidulée et astringente, évoquant une limonade non sucrée.

Ce procédé est directement décrit dans le guide alimentaire propre à l'espèce et ne nécessite pas d'ébullition.

On utilise uniquement des fruits propres et de l'eau potable.

Les feuilles, l'écorce, les jeunes rameaux et les noyaux ne sont pas des aliments sans feu.

Le suc de certains sumacs peut irriter la peau : les personnes très sensibles aux Anacardiacées doivent éviter le contact.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Rhus integrifolia est plus proche de la côte et possède souvent des feuilles plus arrondies, légèrement dentées.

Le principal danger est cependant la confusion avec les Toxicodendron, notamment le chêne empoisonné.

Chez Toxicodendron diversilobum, les feuilles sont généralement regroupées par trois et les fruits sont petits et blanchâtres, non des grappes rouges terminales comme chez le sumac.

Le contact avec ses huiles peut provoquer une inflammation cutanée sévère.

Rhus ovata se reconnaît à ses feuilles simples et coriaces, aux grappes terminales de fleurs et aux drupes rouges légèrement velues.

Il est impossible de déclarer comestibles les fruits rouges de n'importe quel arbuste inconnu sur leur seule couleur.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7091
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Rhus+ovata
- https://www.sandiegocounty.gov/content/dam/sdc/pds/ceqa/JVR/AdminRecord/IncorporatedByReference/Appendices/Appendix-E---Cultural-Resources-Report/Wilken%202012_Ethnobotany%20of%20Baja%20California.pdf
- https://landscapeplants.oregonstate.edu/plants/rhus-ovata

Rhus trilobata — sumac à trois folioles et fruits pour boisson froide

Rhus trilobata

Sur les pentes sèches et rocailleuses et dans les canyons du sud de la Californie pousse un arbuste bas et étalé dont chaque feuille possède trois folioles.



Rhus trilobata, arbuste caduc aux feuilles trifoliées et grappes de petites drupes rougeâtres sur branches ligneuses
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

À la fin de l'été, de petites grappes serrées de fruits rougeâtres apparaissent parmi le feuillage.

C'est Rhus trilobata, le sumac à trois folioles, également appelé skunkbush en anglais.

La partie extérieure acidulée de ses fruits mûrs peut se consommer fraîche ou servir à préparer, dans de l'eau potable froide, une boisson évoquant la limonade.



Rhus trilobata, arbuste caduc aux feuilles trifoliées et grappes de petites drupes rougeâtres sur branches ligneuses
Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Mais les feuilles trifoliées exigent une vigilance particulière : le chêne empoisonné, présent dans les mêmes régions, provoque une dermatite sévère au simple contact.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Ce sumac est caduc.

Il forme généralement un arbuste large et étalé, haut d'environ cinquante centimètres à un mètre et demi, parfois deux mètres.

Les vieilles branches sont brunes, très ramifiées, et peuvent s'allonger presque au ras des pierres.

Les feuilles sont alternes et chacune comporte trois folioles.

La foliole centrale est habituellement plus grande que les deux latérales.

Les limbes sont ovoïdes ou légèrement lobés, avec quelques dents assez grandes ou de faibles découpures.

Une feuille froissée peut produire une odeur forte et désagréable, à l'origine du nom anglais.

Mais on ne froisse jamais une plante inconnue pour la reconnaître par son odeur : le contact peut être dangereux lorsqu'il s'agit d'un Toxicodendron.

Au printemps, parfois avant le déploiement complet des feuilles, apparaissent de petits groupes de fleurs jaunâtres ou verdâtres.

Elles sont suivies de grappes serrées de petites drupes rondes et rouges.

La pulpe acide forme une couche assez mince autour d'un noyau relativement volumineux.

À l'automne, les feuilles peuvent devenir rouges ou jaunes avant de tomber et de laisser des branches ligneuses nues.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora recense Rhus trilobata parmi les sumacs indigènes de Californie, principalement dans les milieux secs du chaparral et des boisements de pins à pignons et de genévriers.

Les classifications botaniques modernes l'incluent parfois dans Rhus aromatica ; le nom Rhus trilobata reste toutefois utilisé dans les guides alimentaires propres à l'espèce et dans les catalogues photographiques.

L'arbuste est connu des canyons méridionaux et orientaux, particulièrement sur les versants pierreux secs et les affleurements calcaires.

Dans la plaine urbaine de Sacramento, il n'est pas une espèce fruitière commune.

Sur certains versants adaptés du sud de l'État, il pousse en petits groupes, sans être présent partout.

Il existe des formes géographiques particulières et une rare variété simplicifolia.

Il faut laisser les petites populations rares intactes et ne pas les dépouiller de leurs fruits.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les nouvelles feuilles poussent après les pluies hivernales et le réchauffement du printemps.

Les petites fleurs jaunâtres s'ouvrent généralement au printemps, en mars ou avril dans les lieux chauds, plus tard en montagne.

Les fruits d'abord verts rougissent peu à peu durant l'été.

La couche extérieure prend son goût acide le plus marqué à pleine maturité, souvent de la fin de l'été à l'automne.

Les grappes peuvent persister lorsque le feuillage commence à changer de couleur.

Cependant, une partie des fruits se dessèche et perd sa qualité.

Pour préparer une boisson froide, on retient de petits fruits rouges frais, entièrement mûrs, non des ovaires verts encore inconnus.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Couche extérieure acidulée des fruits mûrs. Plants For A Future confirme directement la consommation crue des fruits de Rhus trilobata.

Leur pulpe très mince a un goût franchement acide.

On ne casse ni ne mâche le noyau, qui est gros pour la taille du fruit.

Une petite quantité de fruits propres et mûrs peut fournir une touche acide à un autre aliment.

Mais, étant donné le peu de chair, préparer de l'eau aromatisée est généralement plus pratique.

Limonade froide. Le guide propre à l'espèce décrit une infusion des fruits pendant environ dix à trente minutes dans de l'eau froide ou chaude.

Il précise que l'ébullition peut rendre la boisson plus astringente.

La préparation sans feu utilise uniquement de l'eau potable froide, un récipient propre, un léger écrasement des fruits et une filtration soigneuse retirant noyaux et peaux.

On boit cette préparation rapidement.

Il ne faut pas la laisser longtemps à la chaleur.

Les feuilles ligneuses et l'écorce ne figurent pas dans la liste alimentaire.

Usage alimentaire historique. Différents peuples autochtones du sud-ouest de l'Amérique du Nord recueillaient ces petits fruits rouges, notamment pour fabriquer une boisson acide et rafraîchissante.

Certaines descriptions font aussi état de leur séchage pour une utilisation ultérieure.

Seules les pratiques qui n'exigent pas de feu sont décrites ici.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

La confusion la plus dangereuse concerne Toxicodendron diversilobum, le chêne empoisonné de l'Ouest, qui porte lui aussi des feuilles réunies par trois.

Chez cette espèce dangereuse, les feuilles et la ramification diffèrent généralement, et les fruits mûrs sont pâles, blanc verdâtre, plutôt que groupés en grappes rouges serrées.

Son suc peut abîmer la peau indépendamment de toute ingestion.

Rhus ovata et Rhus integrifolia possèdent chacun des feuilles simples, épaisses et entières, non de véritables feuilles trifoliées.

Pour reconnaître Rhus trilobata, il faut examiner à distance un arbuste adulte, son feuillage à trois folioles et ses grappes rouges mûres.

On ne touche pas un végétal inconnu pour vérifier son odeur.

SOURCES

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rhus+Trilobata
- https://www.calflora.org/app/ipl?vrid=gr5120
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Rhus_trilobata

Ribes amarum — groseille épineuse endémique aux baies violettes

Ribes amarum

Sur un versant ombragé d'une chênaie du sud de la Californie, on remarque parfois au printemps un arbuste épineux aux feuilles rondes et lobées, portant d'étranges fleurs pourpre rougeâtre.

En été apparaissent des baies sphériques et foncées, recouvertes de longues soies glanduleuses.

C'est Ribes amarum, le groseillier amer, un arbuste indigène et endémique de Californie.

Malgré son nom, la Flora of North America présente les baies mûres comme comestibles.

Pour les consommer crues, il faut toutefois retirer complètement les soies extérieures irritantes.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cet arbuste caduc atteint généralement un à deux mètres de hauteur, avec des rameaux dressés ou légèrement étalés.

Près des nœuds, on observe souvent deux ou trois épines aiguës.

Entre les nœuds, les rameaux ne possèdent généralement pas une multitude de gros aiguillons.

Les jeunes branches portent des poils et peuvent être glanduleuses et collantes.

Les feuilles sont arrondies, à base cordiforme, divisées en trois à cinq lobes assez superficiels, avec des dents arrondies.

Les fleurs pendent seules ou par deux.

Elles possèdent un tube rougeâtre et de longs sépales recourbés, pourpre foncé, entourant de petits pétales plus clairs.

Les baies mûres sont rondes, mesurent approximativement un centimètre et demi à deux centimètres, et prennent une couleur violette.

Leur surface porte des soies glanduleuses rigides, souvent très abondantes.

Ces caractères réunis — épines aux nœuds, fleurs à sépales sombres et grosses baies hérissées — sont importants pour la détermination.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Ribes amarum parmi les espèces endémiques de Californie, avec plusieurs centaines d'observations.

Il pousse dans les canyons frais et ombragés, parmi les chênaies, le chaparral et les pinèdes du centre et du sud de l'État.

Son aire s'étend approximativement de la région de San Diego à celle de Monterey et vers certaines parties centrales de la Sierra Nevada.

Ce n'est pas un groseillier commun des terrains urbains de Sacramento.

Certaines formes très localisées, notamment la variété historique hoffmannii, font l'objet d'une attention botanique particulière.

Il ne faut donc pas retirer massivement les baies de ces arbustes rares.

Dans les milieux où il pousse, ce groseillier peut être rencontré isolément plutôt qu'en grandes colonies fruitières.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les feuilles apparaissent après les pluies hivernales, parfois dès janvier ou février sur les pentes basses.

La floraison se déroule de la fin de l'hiver au printemps, généralement de février à avril.

Les baies grossissent ensuite au printemps et mûrissent en été, parfois vers juillet à une altitude plus fraîche.

Les fruits verts immatures demeurent fermes.

À maturité, ils prennent une couleur sombre et leur pulpe s'assouplit.

Après un été très sec, une partie du feuillage peut tomber.

Il ne faut pas confondre la saison de floraison, intéressante pour identifier la plante, avec celle de la récolte alimentaire.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Uniquement la pulpe intérieure d'une baie parfaitement mûre. La Flora of North America qualifie expressément les baies mûres de Ribes amarum de comestibles, même si certaines possèdent un goût amer.

Leur pulpe intérieure peut être acidulée et astringente, avec plusieurs petites graines.

Les longues soies glanduleuses de l'extérieur sont désagréables et peuvent irriter la langue et la gorge.

Il est donc préférable d'ouvrir le fruit puis d'en prélever la pulpe tendre, sans emporter la peau hérissée.

Une autre possibilité consiste à séparer soigneusement la matière souple au moyen d'un tamis fin et propre.

S'il est impossible d'éliminer les soies, on ne goûte pas le fruit.

Les fleurs, les feuilles, les racines et les branches épineuses ne sont pas retenues comme aliments crus.

Une petite récolte de pulpe suffit ; on laisse des fruits sur les populations locales, particulièrement lorsqu'elles sont rares.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Ribes roezlii est un autre groseillier épineux indigène des forêts de Californie, mais il diffère par la forme des feuilles, des fleurs et des fruits.

Ribes speciosum possède de longues fleurs rouges tubulaires rappelant celles des fuchsias.

À l'inverse, Ribes indecorum ne porte pas d'épines aux nœuds et produit des fleurs blanches.

La détermination de Ribes amarum exige d'observer ensemble ses sépales pourpres, ses grosses baies à soies glanduleuses et ses épines près des nœuds.

On ne peut pas attribuer à une baie inconnue la comestibilité crue d'un autre groseillier.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7099
- https://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0001135586
- https://www.fs.usda.gov/psw/publications/documents/psw_gtr099/psw_gtr099b.pdf

Ribes aureum — fleurs dorées et baies de différentes couleurs

Ribes aureum

Dans les contreforts et près de certains ruisseaux californiens pousse un arbuste caduc particulièrement visible au printemps.



Ribes aureum, groseillier sans fortes épines à feuilles trilobées, grappes de fleurs jaunes parfumées et petites baies multicolores

Denis.prévôt · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

De petites grappes de fleurs jaune doré pendent le long de ses branches.

Plus tard se développent des baies rondes, qui ne restent pas nécessairement jaunes : parfaitement mûres, elles peuvent être orange, rouges, brunes ou presque noires.

C'est Ribes aureum, le groseillier doré, une espèce indigène de l'ouest de l'Amérique du Nord.



Ribes aureum, groseillier sans fortes épines à feuilles trilobées, grappes de fleurs jaunes parfumées et petites baies multicolores

Sten (Sten Porse) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Ses baies mûres se consomment fraîches et sans chauffage.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbuste vivace dressé, généralement haut d'un mètre et demi à trois mètres.

Contrairement à de nombreux groseilliers sauvages épineux, ses branches ne portent habituellement pas de gros aiguillons visibles.

Les pousses sont gris brun ; l'écorce devient plus rugueuse sur les vieux rameaux.

De nouvelles tiges peuvent émerger de sa base, formant plusieurs touffes rapprochées.

Les feuilles sont portées individuellement sur des pétioles, selon une disposition alternée et non opposée.

Le limbe est globalement rond et partagé en trois, parfois cinq lobes peu profonds.

De fortes nervures rayonnent depuis la base.

Le bord porte des dents plus ou moins prononcées.

Au printemps, les jeunes feuilles sont vert clair.

À la fin de la saison, elles jaunissent puis tombent.

Les fleurs sont réunies en petites grappes pendantes de quelques unités.

Elles portent un calice tubulaire allongé, des sépales jaunes et de petits pétales.

Un parfum épicé agréable peut se dégager des fleurs.

Avec leur vieillissement, la couleur peut passer du jaune à l'orange ou au rougeâtre.

À la place des fleurs se développent des baies rondes et lisses, généralement larges d'un demi-centimètre à un centimètre.

Leur sommet conserve souvent un petit reste de la fleur.

La coloration des fruits peut différer d'un sujet à l'autre et parfois sur un même arbuste.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Ribes aureum est indigène de Californie.

Il se rencontre particulièrement aux bords des ruisseaux, dans les boisements clairs de chênes des contreforts et dans d'autres communautés bénéficiant d'une humidité printanière suffisante.

Sa fréquence n'est pas identique dans tous les comtés.

Il peut former plusieurs arbustes près d'une zone alluviale humide, mais être beaucoup plus rare sur une plaine découverte et desséchée.

Autour de Sacramento, les contreforts de la Sierra Nevada, les chênaies ouvertes et les corridors riverains de petits cours d'eau constituent des milieux intéressants.

Les UC Master Gardeners du comté de Placer présentent expressément le groseillier doré comme adapté au climat local.

Cependant, un individu cultivé dans un jardin ne prouve pas l'existence d'une population sauvage exactement au même endroit.

Une variété est aussi présente en Californie : Ribes aureum var. gracillimum, notamment dans le sud de l'État.

Ses fruits peuvent être orange ou rougeâtres plutôt que noirs.

La seule couleur d'une baie ne constitue donc pas un caractère déterminant.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Lorsque revient l'humidité printanière, l'arbuste produit ses feuilles vert clair.

Dans les régions chaudes de Californie, la floraison peut commencer dès l'hiver ou au tout début du printemps.

Dans les contreforts plus froids, les fleurs jaunes les plus visibles s'ouvrent généralement de mars à mai.

Les dates dépendent fortement de l'altitude et de l'humidité.

Après la pollinisation apparaissent de petites baies vertes.

En été, approximativement de juin à août, les fruits deviennent mûrs et souples.

Dans certains lieux plus frais, cette période est décalée.

À la fin de l'été et pendant l'automne, la plante perd progressivement ses feuilles.

Les baies correctement séchées naturellement peuvent toutefois être utilisées en dehors de cette courte saison estivale.

Le feuillage persiste pendant plusieurs mois, les fleurs seulement quelques semaines, tandis que les baies crues ne sont comestibles qu'après une maturation complète.

Il ne faut pas mélanger ces trois saisons.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baies complètement mûres. Le Natural Resources Conservation Service de l'USDA précise directement que les baies mûres de Ribes aureum peuvent être mangées sur l'arbuste.

C'est une confirmation de la consommation crue propre à cette espèce.

Le goût est variable.

Certains arbustes produisent des fruits doux et agréables, d'autres des baies nettement plus acides.

La pleine maturité s'évalue non seulement à la couleur, mais aussi à la souplesse du fruit.

Baies fraîches écrasées. On peut les manger entières, les écraser entre les doigts ou les ajouter à un mélange froid de fruits, sans chauffage.

Les petites graines restent dans la pulpe.

L'abondance varie avec les conditions et les années : un arbuste peut offrir une récolte visible, puis presque aucune une autre saison.

Baies séchées naturellement. Le mode le mieux documenté reste la consommation des baies fraîches et mûres.

Le séchage sans feu peut servir à les conserver, mais la fiche ne prétend pas qu'il s'agisse d'une tradition alimentaire propre à un peuple californien donné sans témoignage explicite concernant Ribes aureum.

Les baies doivent rester propres et ne pas moisir pendant le séchage.

Les jeunes feuilles, les fleurs, les racines et les tiges ne sont pas retenues parmi les aliments crus.

Leur structure est utile pour identifier le groseillier, mais la comestibilité des fruits mûrs ne garantit pas celle des autres organes.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

D'autres espèces du genre Ribes poussent également en Californie.

Certains groseilliers épineux portent des aiguillons sur leurs tiges, tandis que leurs baies peuvent être couvertes de poils ou de soies.

Chez Ribes aureum, les branches sont généralement dépourvues d'épines apparentes et les baies sont lisses.

Ribes malvaceum, le groseillier du chaparral, présente des fleurs roses, une autre période de floraison ainsi qu'une autre forme et pubescence des feuilles.

Une baie rouge ou sombre ne permet pas à elle seule de déterminer le groseillier doré.

Il faut considérer ses fleurs jaunes printanières, ses feuilles trilobées caractéristiques et la disposition des fruits.

Près des jardins se rencontrent aussi des variétés ornementales de Ribes à fleurs jaunes.

L'identification précise doit précéder toute récolte et ne jamais reposer sur une dégustation.

Les buissons présents sur des terrains traités, au bord de routes très fréquentées ou sur un sol dont la contamination est inconnue ne conviennent pas à l'alimentation crue.

SOURCES

Calflora, Ribes aureum, répartition indigène et observations : https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7102 UC Master Gardeners of Placer County, Two All-Star Currants, adaptation locale et caractères : https://ucanr.edu/site/uc-master-gardeners-placer-county/article/two-all-star-currants USDA NRCS, Golden Currant, morphologie et fruits mûrs comestibles : https://www.nrcs.usda.gov/sites/default/files/2023-09/tree_booklet_2023_low_Res.pdf Burke Herbarium, University of Washington, Ribes aureum, fleurs et baies : https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Ribes+aureum

Ribes bracteosum — grandes feuilles et baies bleu noir des forêts humides

Ribes bracteosum

Dans les forêts ombragées du littoral septentrional de Californie, on peut rencontrer un arbuste vigoureux aux feuilles de groseillier exceptionnellement grandes.



Ribes bracteosum, arbuste à énormes feuilles lobées et longues grappes de petites fleurs orangées suivies de baies bleutées

Walter Siegmund (talk) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Au printemps, des dizaines de petites fleurs d'un orange doux s'ouvrent sur de longues grappes dressées.

À la fin de l'été, elles sont remplacées par de petites baies bleu noir portant une pruine visible.

C'est Ribes bracteosum, le groseillier à bractées, appelé stink currant en anglais.



Ribes bracteosum, arbuste à énormes feuilles lobées et longues grappes de petites fleurs orangées suivies de baies bleutées

Walter Siegmund · CC BY 2.5 · Wikimedia Commons

Ses fruits mûrs peuvent se manger crus.

Ils possèdent cependant une texture plus farineuse et un goût plus particulier que ceux du cassis des jardins.

Des portions excessives peuvent provoquer des troubles digestifs.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbuste caduc.

Dans un lieu humide favorable, il peut atteindre deux à trois mètres de hauteur et presque autant de largeur.

Ses branches sont essentiellement dépourvues de grosses épines.

Elles se dressent ou s'étalent largement.

Les feuilles sont alternes, très grandes, arrondies, divisées en plusieurs lobes larges et bordées de dents.

Certaines dépassent quinze centimètres de diamètre.

Froissées, elles peuvent libérer une odeur forte et inhabituelle.

Mais cette odeur n'est pas un caractère indiquant que les feuilles sont comestibles.

Au printemps, de longues grappes, souvent presque verticales, apparaissent parmi les jeunes feuilles.

Elles portent de nombreuses petites fleurs orange ou vert orangé, munies d'un calice relativement large.

Après la pollinisation, de petits ovaires verts se forment sur les grappes et bleuissent progressivement.

Une baie mûre est sphérique, large d'environ cinq millimètres, bleu noir et souvent couverte d'une pruine cireuse visible.

Elle renferme quelques petites graines dans une chair assez dense, parfois farineuse.

À l'automne, les grandes feuilles jaunissent puis tombent.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Ribes bracteosum est indigène de Californie.

Cependant, les observations documentées sont sensiblement moins nombreuses que celles de plusieurs groseilliers communs des contreforts.

Une pépinière californienne spécialisée en flore indigène situe son aire naturelle à partir du comté de Mendocino vers le nord.

L'espèce est particulièrement associée aux forêts côtières fraîches et humides à séquoias.

Elle pousse dans les communautés North Coastal Coniferous Forest, Redwood Forest et Mixed Evergreen Forest.

Elle préfère les canyons ombragés et humides, les ruisseaux forestiers et les sols couverts d'une épaisse litière de feuilles.

Dans la vallée urbaine de Sacramento, ce n'est pas un arbuste ordinaire des terrains vagues.

Une excursion vers le nord de la côte offre davantage de possibilités de l'observer.

Dans un habitat approprié, l'arbuste peut être volumineux sans fournir nécessairement une récolte abondante de baies comestibles.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Au printemps, après l'humidité hivernale, les très grandes feuilles tendres se déploient et les longues grappes orangées s'ouvrent.

Sous le climat du littoral septentrional, la floraison peut durer d'avril à juin.

Elle arrive généralement plus tard dans un canyon frais que sur une pente bien exposée.

Les baies restent d'abord petites et vertes.

À la fin de l'été, elles deviennent bleues ou presque noires.

Plants For A Future indique le mois de septembre comme période habituelle de maturité sous un climat tempéré.

Dans des lieux plus chauds du nord de la Californie, la récolte peut commencer en août.

En automne, les feuilles tombent.

Certaines baies tardives peuvent rester sur les grappes, mais deviennent rapidement trop molles ou se gâtent.

Pour les manger crues, on ne retient que des fruits sombres, complètement mûrs et intacts.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baies bleu noir mûres. Plants For A Future confirme expressément la consommation crue de Ribes bracteosum.

Le goût évoque légèrement le cassis, mais la chair est plus farineuse et présente parfois une note amère.

On peut recueillir beaucoup de petits fruits sur une longue grappe.

Il ne faut pourtant pas les manger en grandes quantités.

Le guide propre à l'espèce avertit qu'une consommation excessive peut provoquer des troubles digestifs.

Il est donc plus raisonnable de choisir une petite portion de baies entièrement mûres et non abîmées.

Séchage naturel. La source mentionne également la conservation des fruits mûrs par séchage, sans nécessité de préparation au feu.

Mais le climat humide du littoral est peu favorable au séchage spontané.

Les baies peuvent moisir facilement.

Sans endroit sec et bien ventilé, mieux vaut consommer les fruits frais le jour même.

On n'utilise pas de grappes trop mûres, pourries ou présentant une odeur de fermentation.

Usage alimentaire historique. Dans le nord-ouest de l'Amérique du Nord, les baies de cet arbuste étaient récoltées comme complément saisonnier à d'autres fruits forestiers.

La présente fiche traite uniquement de leur rôle alimentaire.

Les feuilles, branches et fleurs ne doivent pas être présentées comme produits crus sans preuve propre à cette espèce.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Ribes nevadense porte des grappes rose rougeâtre et des feuilles montagnardes généralement plus petites.

Chez Ribes bracteosum, les grappes sont beaucoup plus longues, souvent orangées, et les feuilles peuvent être énormes.

Ribes sanguineum fleurit en grappes rose vif et pousse plus souvent en terrain ouvert.

Les véritables groseilliers à maquereau possèdent des épines sur les rameaux, absentes ou beaucoup moins marquées chez cette espèce.

La détermination repose sur l'association entre la taille des feuilles, l'apparence des grappes florales, l'habitat et la baie sombre mûre.

On ne mange jamais un fruit sombre inconnu au seul motif qu'il pousse dans une longue grappe.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7106

- https://www.calfloranursery.com/plants/ribes-bracteosum/
- https://pfaf.org/user/plant.aspx?LatinName=Ribes+bracteosum

Ribes californicum — groseillier épineux à fruits rouges des collines côtières

Ribes californicum

Dans les broussailles des montagnes côtières de Californie pousse un petit groseillier aux feuilles lobées, aux branches épineuses et aux fruits rouges de petite taille.



Ribes californicum, groseillier épineux à feuilles arrondies lobées et petites baies rouges couvertes de soies rigides
Tom Hilton · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

De robustes soies pointues sont souvent visibles sur les baies.

Il n'est donc pas possible de les recueillir simplement par poignées et de les manger comme des groseilles de jardin.

C'est Ribes californicum, le groseillier de Californie, une espèce indigène qui, à l'état naturel, ne pousse pas hors de l'État.

La pulpe intérieure des fruits parfaitement mûrs peut se manger crue.

Mais il faut impérativement séparer leur surface extérieure hérissée.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cet arbuste caduc mesure fréquemment de cinquante centimètres à un mètre et demi.

Ses branches ligneuses sont fines et s'étalent en arcs.

Près de la base des pétioles foliaires se trouvent des épines, parfois groupées par plusieurs.

Les feuilles sont alternes, arrondies, divisées en trois à cinq lobes et bordées de dents visibles.

Les jeunes pousses et la face inférieure des feuilles portent souvent de petits poils souples.

Les fleurs apparaissent au printemps, seules ou par petits groupes.

Elles sont souvent verdâtres, crème ou rosées, sans grande corolle colorée très voyante.

Après la pollinisation, des fruits ronds d'environ un centimètre de diamètre se développent.

D'abord verts, ils rougissent progressivement.

De nombreuses soies rigides, ou seulement quelques-unes, peuvent se dresser sur leur peau.

Elles sont particulièrement visibles lorsque l'on regarde le fruit de profil.

À l'intérieur se trouvent une pulpe tendre et plusieurs petites graines.

Pour déterminer l'espèce, il faut examiner le buisson entier, les feuilles, la disposition des épines, les fleurs et la baie complètement colorée.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora qualifie Ribes californicum d'espèce endémique de Californie.

Elle est observée dans les montagnes côtières, le chaparral et les chênaies.

Les mentions sont courantes dans les comtés de San Mateo, San Benito, Santa Clara, Alameda et Marin, ainsi que dans certains comtés plus méridionaux.

L'espèce comprend plusieurs variétés, notamment var. californicum et var. hesperium, dont les populations occupent différentes parties de son aire.

Dans la plaine sèche de Sacramento, elle n'est pas une ressource fruitière naturelle commune.

En allant vers l'ouest, dans les collines de la baie ou les montagnes côtières, on rencontre beaucoup plus probablement des habitats appropriés.

Sur certaines pentes, les individus sont isolés et ne forment pas de grands fourrés producteurs de baies.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans les zones côtières douces, les feuilles peuvent se déployer en hiver ou au début du printemps après les pluies.

Les petites fleurs apparaissent généralement au printemps, souvent de mars à mai, plus tard sur les versants frais.

Après la pollinisation, de petites baies vertes et hérissées grossissent puis rougissent.

Les fruits pleinement mûrs sont généralement disponibles à la fin du printemps et en été, selon l'altitude, l'ombre et la quantité d'eau.

Sur un même arbuste, certaines baies sont déjà rouges alors que d'autres restent vertes.

Il ne faut pas considérer les fruits verts et durs comme l'équivalent des fruits mûrs.

À l'approche de la saison sèche, une partie du feuillage peut jaunir et tomber, et la période des fruits frais se termine rapidement.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Uniquement la pulpe d'un fruit rouge entièrement mûr. Plants For A Future confirme directement la consommation crue de Ribes californicum.

La baie peut avoir un goût acidulé, légèrement doux, avec une quantité de chair relativement petite.

Il faut d'abord vérifier sa pleine maturité, puis détacher très soigneusement la pulpe intérieure de la peau extérieure garnie de soies piquantes.

On ne met jamais un fruit entier hérissé dans la bouche : les soies peuvent blesser les lèvres et les muqueuses.

Pulpe fraîche écrasée. Quelques fruits déshabillés de leur peau peuvent être écrasés à froid et mangés immédiatement.

La faible productivité en fait surtout une saveur locale occasionnelle, et non une importante réserve de nourriture.

Un guide propre à l'espèce évoque aussi le séchage des fruits.

Toute préparation séchée doit être entièrement débarrassée des aiguillons qui pourraient provoquer des blessures lors de la consommation ultérieure.

Les feuilles, fleurs, jeunes pousses et racines ne sont pas comprises dans la liste des aliments crus.

Si l'on ne peut pas retirer la peau hérissée proprement, on renonce au fruit.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Ribes roezlii, déjà présenté dans l'atlas, porte souvent des baies plus grosses et particulièrement hérissées dans les montagnes de la Sierra Nevada.

Chez Ribes divaricatum, les fruits mûrs deviennent généralement presque noirs et sont plus lisses.

Ribes speciosum, le groseillier à fleurs de fuchsia, possède de longues fleurs tubulaires écarlates ainsi que des fruits rouge orangé à soies.

Chez Ribes californicum, les fleurs sont plus discrètes et le feuillage possède une autre forme.

Une baie rouge à épines ne permet pas à elle seule de déterminer l'espèce.

On doit également observer une fleur, les rameaux et l'habitat naturel.

Le chêne empoisonné peut pousser à proximité ; ses feuilles ne doivent pas être saisies par mégarde pendant la récolte.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7107
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7108
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ribes+californicum

Ribes cereum — groseillier cireux des montagnes aux baies rouges

Ribes cereum

Sur les pentes sèches et pierreuses de la Sierra Nevada, on peut rencontrer un petit arbuste ramifié, aux feuilles vert clair divisées en lobes.



Ribes cereum, petit arbuste de montagne aux feuilles lobées vert clair, petites fleurs pâles et baies rosées rouges
Dcrjsr (Jane S. Richardson) · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

En été pendent de petites baies rondes qui passent du vert au rose rougeâtre, parfois couvertes d'une légère pruine cireuse.

C'est Ribes cereum, le groseillier cireux.

Ses fruits sont connus comme aliment cru, mais ils ont une consistance inhabituelle.



Ribes cereum, petit arbuste de montagne aux feuilles lobées vert clair, petites fleurs pâles et baies rosées rouges
Dcrjsr (Jane S. Richardson) · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

De grandes portions peuvent provoquer des nausées.

Cette espèce constitue donc un petit complément saisonnier plutôt qu'une ressource destinée à une consommation massive.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbuste caduc, généralement haut de cinquante centimètres à deux mètres, souvent très ramifié.

Ses branches sont relativement fines et dépourvues des longues épines dures des groseilliers à maquereau.

Les feuilles sont alternes, petites et arrondies.

Elles portent trois à cinq lobes courts et des dents souples sur leur bord.

La surface supérieure peut sembler légèrement cireuse.

De petits poils glanduleux sont parfois visibles sur la face inférieure.

Les fleurs se développent en petits groupes, souvent sur de courtes grappes.

Elles possèdent un calice tubulaire blanchâtre, crème ou légèrement rosé et des pétales discrets.

Elles sont bien moins spectaculaires que les longues grappes roses de Ribes nevadense.

Les baies qui suivent sont petites et sphériques.

Le sommet conserve souvent les restes desséchés de la fleur.

Leur couleur passe du vert au rose ou au rouge, et peut devenir presque pourpre dans certaines populations.

À l'intérieur se trouve une pulpe tendre, parfois gélatineuse, contenant de nombreuses petites graines.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Ribes cereum comme une espèce indigène de Californie.

Elle le signale dans la Sierra Nevada, ainsi que dans les comtés montagneux d'Inyo, Mono, Placer, Plumas, Shasta et du sud de l'État.

L'arbuste vit dans les forêts de pins jaunes, de sapins et dans les peuplements subalpins, sur des pentes rocailleuses ouvertes et parmi les genévriers.

À haute altitude, il peut se rencontrer près de la limite des arbres.

La plaine urbaine de Sacramento ne constitue pas son habitat ordinaire.

La variété cereum forme certaines populations montagnardes de Californie.

D'autres variétés peuvent présenter de légères différences dans leur feuillage et leurs baies.

Au sein d'une forêt appropriée, quelques individus peuvent se regrouper, sans former un tapis continu de fruits.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

En montagne, les feuilles se déploient après la fonte des neiges, au printemps ou au début de l'été.

Les fleurs apparaissent ensuite, souvent de mai à juillet, parfois encore plus tard en haute altitude.

Les petits ovaires verts se forment après la pollinisation et se colorent progressivement.

Les fruits mûrs sont plus souvent disponibles en août et septembre.

Sur les pentes chaudes et ensoleillées, ils peuvent mûrir un peu plus tôt.

Certaines baies sont déjà rouges mais encore dures.

La souplesse et la coloration complète comptent davantage qu'une date unique.

À l'automne, les feuilles jaunissent puis tombent.

Sur les pentes alpines froides, la saison des baies peut se terminer très rapidement.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baies parfaitement mûres. Plants For A Future indique directement qu'elles peuvent se manger crues chez Ribes cereum, tout en signalant une forte variabilité de goût.

Celui-ci va d'assez fade à réellement apprécié.

De grandes quantités peuvent cependant provoquer des nausées.

Il est donc raisonnable de se limiter à une petite portion alimentaire, et non à un seau de baies.

La pulpe peut être acidulée, un peu farineuse ou gélatineuse et légèrement astringente.

On mange les fruits mûrs frais sans y mélanger des baies vertes immatures.

Fleurs. Le même guide propre à l'espèce confirme aussi leur consommation crue et leur goût légèrement sucré.

Elles sont petites, apparaissent au printemps et ne représentent jamais une grosse récolte.

Les feuilles sont citées comme partie alimentaire par certaines sources, mais sans indication suffisamment claire d'une préparation crue.

Les feuilles, les racines et les pousses ne font donc pas partie des parties recommandées.

Les fruits totalement mûrs peuvent être séchés naturellement dans des conditions propres.

En cas de malaise après leur consommation, il faut renoncer à cet aliment.

Dans les régions montagnardes protégées, la récolte peut être interdite.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Ribes nevadense porte des grappes rose rougeâtre plus longues et des baies généralement sombres à maturité.

Ribes montigenum, autre groseillier des montagnes, présente des épines et des fruits parfois couverts de soies.

Le groseillier cireux se détermine grâce à ses petites feuilles lobées, à l'absence de grosses épines, aux modestes fleurs pâles et aux baies rougeâtres gardant un petit reste du calice.

Il ne faut pas le confondre avec un arbuste inconnu simplement parce que celui-ci produit des petits fruits rouges.

Lorsqu'un sentier traverse plusieurs espèces de Ribes, une identification botanique documentée est particulièrement importante.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7111
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7112
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ribes+cereum

Ribes divaricatum — groseillier épineux aux baies presque noires du littoral

Ribes divaricatum

À la lisière des forêts côtières de Californie, on rencontre parfois un arbuste épineux et étalé, portant de petites feuilles arrondies.



Ribes divaricatum, arbuste caduc épineux aux feuilles lobées et petites baies mûres violet presque noir
Nadiatalent · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Au printemps s'ouvrent des fleurs pendantes discrètes.

Pendant l'été, ses baies d'abord verdâtres deviennent progressivement rouges puis presque noires.

C'est Ribes divaricatum, le groseillier à maquereau étalé.



Ribes divaricatum, arbuste caduc épineux aux feuilles lobées et petites baies mûres violet presque noir
Nadiatalent · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Ses fruits parfaitement mûrs peuvent se manger crus.

Les baies encore vertes, parfois mentionnées dans des recettes, étaient généralement consommées après cuisson ; elles ne sont donc pas retenues parmi les aliments sans feu.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cet arbuste caduc possède de fines branches arquées.

Il mesure souvent un à deux mètres de hauteur.

Près des nœuds se trouvent de solides épines ; d'autres aiguillons peuvent être présents entre les nœuds.

Les feuilles sont alternes, pétiolées, divisées en trois à cinq lobes arrondis, à bord denté.

Elles ressemblent légèrement à de petites feuilles d'érable.

Les fleurs apparaissent seules ou en petits groupes.

Elles sont verdâtres, rosées ou légèrement rougeâtres et moins voyantes que celles des groseilliers à grandes grappes roses.

Le fruit est une baie ronde d'environ un centimètre, contenant plusieurs petites graines.

À ses débuts, il est vert et ferme.

Il rougit pendant sa croissance avant de devenir pourpre foncé, presque noir, à pleine maturité.

La pulpe s'assouplit.

Chez certains arbustes, le fruit peut être légèrement bleuté par une pruine.

Il est utile d'observer le même individu au printemps et en été.

Ensemble, la disposition des épines, les fleurs et les fruits permettent une identification plus solide qu'une feuille isolée.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Ribes divaricatum est un arbuste indigène de Californie.

Il est particulièrement caractéristique des comtés côtiers de San Mateo, Marin, Santa Cruz, Monterey et San Luis Obispo, ainsi que de régions voisines.

Il pousse aux lisières forestières, près des ruisseaux, dans les canyons humides et parmi les arbustes littoraux.

La plaine chaude et sèche de la Sacramento Valley ne correspond pas à son principal habitat naturel.

Dans un lieu favorable, quelques buissons peuvent produire beaucoup de baies.

Cependant, ils ne forment habituellement pas de fourrés continus sur plusieurs kilomètres, comme certaines ronces de l'Himalaya.

C'est un groseillier indigène, non une culture fruitière spécialement plantée, même si des parents proches sont cultivés dans les jardins.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les feuilles et les fleurs apparaissent au printemps, souvent en avril et mai.

Après la floraison se forment de petites baies vertes, qui grossissent pendant plusieurs semaines.

Plants For A Future indique une maturation des fruits approximativement en juillet et août.

Dans les lieux frais, certaines baies foncées peuvent rester sur les branches jusqu'à l'automne, si les oiseaux ne les ont pas déjà recueillies.

À la fin de la saison, les feuilles jaunissent puis tombent.

Pour la consommation froide, il est important d'attendre à la fois une texture souple et une coloration foncée complète.

Une baie verte et une baie mûre représentent deux stades alimentaires différents.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baies sombres entièrement mûres. Plants For A Future confirme directement que les fruits de Ribes divaricatum se mangent crus.

La pulpe peut être juteuse, mêlant douceur et acidité.

La peau reste parfois plus acide que l'intérieur.

On mange les baies fraîches ou on les écrase sans chauffage.

Leurs petites graines ne gênent généralement pas la consommation d'une pulpe bien mûre.

Pulpe froide écrasée. On peut écraser des fruits parfaitement mûrs et les manger peu après la récolte.

Lorsqu'il fait chaud, les baies endommagées se détériorent particulièrement vite.

On ne consomme pas de fruits moisis ou présentant une odeur de fermentation.

Les baies vertes immatures ont parfois été recueillies pour être préparées avec chaleur.

Cela ne prouve pas qu'elles sont également adaptées à une consommation crue.

Les feuilles, les fleurs et les racines ne sont pas incluses parmi les aliments.

Les épines nécessitent une récolte prudente pour éviter de blesser la peau.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Chez Ribes speciosum, les fleurs sont longues, rouge vif, semblables à de petites fleurs de fuchsia, et les baies rouge orangé portent des soies.

Ribes divaricatum possède des fleurs plus discrètes et des fruits qui foncent et sont généralement plus lisses.

Le groseillier doré Ribes aureum porte des fleurs jaunes et des rameaux moins épineux.

Plusieurs espèces de Ribes ne se distinguent sûrement qu'en considérant ensemble les tiges, les feuilles, les fleurs et les fruits mûrs.

Dans le chaparral côtier, Toxicodendron diversilobum, le chêne empoisonné, pousse parfois tout près.

Il faut éviter de saisir accidentellement ses feuilles en cueillant les baies.

On ne prélève pas de fruits sur des arbustes ornementaux traités ni sur des terrains où la cueillette est interdite.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7114
- https://pfaf.org/user/plant.aspx?latinname=Ribes+divaricatum

Ribes indecorum — fleurs blanches parfumées et petites baies pourpres

Ribes indecorum

Dans les chênaies sèches du sud de la Californie, de courtes grappes de petites fleurs blanches peuvent apparaître sur des branches encore presque nues, en hiver ou au début du printemps.



Ribes indecorum, arbuste sans fortes épines aux feuilles arrondies lobées, courtes grappes de fleurs blanches et petites baies pourpres

Stickpen · CC0 · Wikimedia Commons

Elles dégagent parfois une légère odeur épicée.

Plus tard, l'arbuste déploie ses feuilles arrondies et lobées, puis porte des baies foncées.

C'est Ribes indecorum, le groseillier à fleurs blanches, une espèce indigène du chaparral côtier méridional.

Ses fruits sont décrits comme comestibles.

Cependant, la Flora of North America indique que les qualités gustatives de cette espèce demeurent insuffisamment caractérisées : il ne faut donc pas promettre une baie douce et savoureuse comme celles du jardin.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cet arbuste caduc mesure habituellement un mètre et demi à trois mètres de hauteur.

Ses branches sont relativement droites, couvertes de poils courts et de minuscules glandes.

Contrairement à de nombreux groseilliers à maquereau, il ne porte pas de véritables épines près des nœuds.

Les feuilles sont alternes, arrondies, avec trois à cinq lobes peu profonds, un bord crénelé et denté et une base en forme de cœur.

Leur face inférieure possède souvent un feutrage blanchâtre.

Les grappes florales sont courtes et comprennent généralement dix à vingt-cinq fleurs blanches.

Chaque fleur porte un petit calice tubulaire et de courts pétales blancs.

Les baies sont sphériques, larges d'environ six à sept millimètres.

À pleine maturité, elles deviennent pourpres.

Elles peuvent présenter un léger duvet glanduleux et renferment plusieurs petites graines.

L'association de grappes blanches discrètes, d'un feuillage lobé et de rameaux sans épines nodales est importante pour reconnaître l'espèce.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora rassemble environ neuf cents observations de Ribes indecorum dans l'État.

Elles concernent principalement les comtés de San Diego, Los Angeles, Orange, Riverside, Ventura et Santa Barbara.

L'arbuste pousse dans le chaparral côtier, parmi les formations de sauges, près des chênaies, sur les versants exposés au nord et le long de ruisseaux saisonniers.

Ce n'est pas une espèce abondante de la Sacramento Valley.

Il se remarque parfois en hiver grâce à ses courtes grappes de fleurs blanches.

Après le début de l'été sec, il peut perdre une partie de ses feuilles.

Dans les aires naturelles protégées, la possibilité de récolter les baies dépend des règlements locaux.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Sur la côte méridionale de Californie, les premiers boutons peuvent s'ouvrir dès la fin de l'automne.

La floraison principale se déroule en hiver et au début du printemps, souvent de décembre à mars.

Après la pollinisation, de petites baies vertes se forment.

Elles foncent vers la fin du printemps et au début de l'été.

Les années particulièrement sèches, la récolte peut être faible.

Une baie parfaitement mûre présente une teinte pourpre sombre et uniforme et une peau relativement souple.

Les baies encore vertes ne sont pas retenues pour l'alimentation crue.

Il importe donc de ne pas confondre l'abondance des fleurs hivernales avec la saison de récolte des fruits.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Uniquement les baies complètement mûres. Les pépinières californiennes spécialisées Las Pilitas et Plant Material signalent séparément la comestibilité des fruits de Ribes indecorum.

Cependant, la Flora of North America ne décrit pas suffisamment leur goût.

Il ne faut pas donc les présenter comme des groseilles sauvages nécessairement sucrées.

Les fruits peuvent être acides ou astringents, avec peu de pulpe.

Après identification certaine de l'espèce, on peut manger une petite quantité de baies entièrement mûres, fraîches et souples, en retirant les poils glanduleux visibles et toute saleté.

Si l'on ne peut pas nettoyer les fruits correctement, on ne les mange pas.

Les feuilles, les racines et les fleurs ne disposent pas ici d'un usage alimentaire cru confirmé.

En cas d'intolérance individuelle, même une petite portion doit être évitée.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Ribes sanguineum présente généralement des grappes florales plus longues, roses ou rougeâtres.

Chez Ribes indecorum, les fleurs sont petites et blanches.

Ribes amarum possède des épines près des nœuds et de grosses baies couvertes de soies, ce qui le distingue du groseillier à fleurs blanches.

Ribes malvaceum peut porter des feuilles arrondies semblables, mais la couleur des fleurs et la forme des grappes aident à les séparer.

Un arbuste portant seulement des baies sombres ne suffit pas à une détermination fiable.

Il est préférable d'observer ce même arbuste pendant sa floraison avant d'envisager une récolte.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7119
- https://www.laspilitas.com/nature-of-california/plants/579--ribes-indecorum
- https://plant-material.com/collections/plants/products/ribes-indecorum
- https://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0001135601

Ribes inerme — rameaux clairs près des ruisseaux et petites baies mûres

Ribes inerme

Dans les vallons boisés et frais du nord de la Californie pousse parfois un arbuste aux rameaux relativement clairs, portant des feuilles arrondies divisées en lobes.



Ribes inerme, arbuste caduc à rameaux pâles, feuilles arrondies à trois ou cinq lobes, fleurs discrètes et petites baies rouge pourpre

DouglasGoldman · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Au début du printemps, il présente de petites fleurs verdâtres, suivies de baies rondes.

C'est Ribes inerme, un groseillier à maquereau indigène des communautés montagnardes humides.

Ses baies complètement mûres peuvent être consommées crues, même si elles sont petites.



Ribes inerme, arbuste caduc à rameaux pâles, feuilles arrondies à trois ou cinq lobes, fleurs discrètes et petites baies rouge pourpre

DouglasGoldman · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Le mot latin inerme signifie « sans armes », mais certains individus portent bel et bien des épines.

Il ne faut donc pas identifier ce groseillier sur la seule apparence lisse d'une branche.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cet arbuste caduc peut atteindre environ deux mètres de hauteur.

Il possède plusieurs rameaux ramifiés.

Les jeunes tiges sont généralement gris clair, brun pâle ou un peu verdâtres.

Les épines peuvent être rares, mais apparaissent parfois près des nœuds.

Les feuilles sont alternes, arrondies, habituellement divisées en trois à cinq lobes.

Leur bord présente de petites dents et leurs nervures rayonnent visiblement depuis la base.

Au printemps, des fleurs solitaires ou réunies par petits groupes se développent.

Elles sont verdâtres, blanchâtres ou faiblement rosées.

La fleur est campanulée, avec un calice visible, mais pas de grande corolle ouverte comme chez les rosiers de jardin.

Après la pollinisation se forment de petites baies sur des pédicelles courts.

Elles foncent à maturité, ou prennent une nuance rouge pourpre selon la variété locale.

Chaque fruit mûr atteint environ huit millimètres de diamètre et contient plusieurs petites graines.

À l'automne, les feuilles jaunissent et tombent, laissant visibles les rameaux fins et clairs.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Ribes inerme est indigène de Californie.

Elle distingue les variétés var. inerme et var. klamathense.

Le nombre d'observations est relativement modeste, de l'ordre de quelques centaines, principalement dans les comtés montagnards et septentrionaux.

La plante occupe les communautés humides riveraines, les abords de ruisseaux frais et les lisières forestières où le sol conserve longtemps son humidité.

On ne peut pas la considérer comme un arbuste commun de tous les parcs de la plaine urbaine sèche de Sacramento.

Dans un même canyon approprié, d'autres Ribes à feuilles semblables peuvent pousser à proximité.

Pour les distinguer, il est préférable d'observer les fleurs et les baies sur le même individu.

Les petits groupes locaux ne doivent pas être entièrement privés de leurs fruits pour constituer une seule portion alimentaire.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après la dormance hivernale, les bourgeons s'ouvrent au printemps.

Dans les vallées montagnardes, le développement commence généralement après le début de la fonte des neiges.

Les petites fleurs apparaissent au début du printemps, ou vers mai si le milieu est frais.

Après la pollinisation, des baies vertes et fermes se développent puis acquièrent progressivement leur coloration mûre au cours de l'été.

Dans les zones montagnardes relativement basses, des fruits tendres peuvent être présents dès juillet.

Plus haut, leur maturité arrive plutôt en août ou septembre.

Les dates varient selon les conditions de chaque année et l'eau disponible.

Sur un seul arbuste, des baies vertes et des fruits mûrs peuvent coexister.

En automne, le feuillage tombe ; les baies restantes peuvent sécher ou se détériorer rapidement.

La saison alimentaire crue correspond uniquement à la présence de baies saines, souples et parfaitement mûres.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baie parfaitement mûre. Plants For A Future confirme expressément la consommation crue des fruits de Ribes inerme.

Ce petit groseillier produit des baies d'environ huit millimètres.

Leur goût peut être acidulé et légèrement doux.

On peut les manger fraîches une par une, en retirant délicatement le pédoncule et les restes desséchés de la fleur.

Elles constituent davantage un petit complément à d'autres fruits forestiers qu'une récolte importante.

Les baies vertes, dures et immatures ne sont pas équivalentes aux fruits souples mûrs.

Sans chauffage. La pulpe saine peut également être écrasée à froid.

Mais une petite portion fraîche paraît la plus raisonnable : recueillir des dizaines de très petits fruits dans un arbuste touffu est laborieux.

Toute baie moisie, atteinte par les insectes, malodorante ou montrant des signes de pourriture doit être jetée.

Les feuilles, les fleurs, l'écorce et les racines ne disposent pas d'une confirmation distincte pour être mangées crues chez cette espèce.

Variabilité botanique. D'anciens guides réunissaient parfois Ribes inerme avec Ribes divaricatum.

Calflora reconnaît aujourd'hui l'espèce et ses variétés.

Il ne faut donc pas attribuer automatiquement à toute forme presque dépourvue d'épines l'identité et les usages de Ribes inerme sans examen botanique.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Ribes divaricatum pousse généralement plus près du littoral et présente une autre taille et coloration des baies mûres, ainsi que parfois des épines plus marquées.

Ribes lacustre est beaucoup plus épineux et produit souvent de petites baies presque noires.

Ribes roezlii pousse volontiers dans la Sierra Nevada et porte des fruits hérissés, parfois couverts de longues soies rigides.

L'absence d'épines ne permet pas à elle seule d'identifier le groseillier aux rameaux clairs.

Chez Ribes inerme, elles peuvent exister ; chez d'autres Ribes, elles sont parfois peu développées.

La détermination exige l'ensemble des caractères des fleurs, des feuilles, des rameaux, de la baie mûre et de l'habitat précis.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7120
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Ribes+inerme
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Ribes_inerme

Ribes lacustre — petit fruit noir au milieu des épines des forêts fraîches

Ribes lacustre

Dans les forêts fraîches de conifères de Californie, les sentiers longent parfois un arbuste épineux portant des feuilles luisantes et lobées.



Ribes lacustre, arbuste montagnard épineux aux feuilles lobées et grappes pendantes de petites baies presque noires
Walter Siegmund (talk) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Lorsque vient l'été, de petites baies presque noires sont visibles sous le feuillage, sur des grappes fines.

C'est Ribes lacustre, le groseillier lacustre, également associé aux milieux marécageux dans certains de ses noms communs.

Malgré son nom de groseillier, ses rameaux et parfois ses pédicelles possèdent de nombreuses épines fermes.



Ribes lacustre, arbuste montagnard épineux aux feuilles lobées et grappes pendantes de petites baies presque noires
Walter Siegmund · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Ses baies entièrement mûres se mangent crues, mais il faut les atteindre avec prudence et leur goût peut rester assez acide.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

L'arbuste mesure généralement un à deux mètres de hauteur.

Il possède de fins rameaux ligneux, portant de nombreuses épines droites et acérées près des nœuds, parfois aussi entre ceux-ci.

Les jeunes pousses sont verdâtres avant de brunir.

Les feuilles sont alternes, arrondies à presque cordiformes et divisées en trois à cinq lobes irrégulièrement dentés.

Leur face inférieure peut présenter des poils ou de petites glandes.

Au printemps apparaissent de courtes grappes pendantes de fleurs rouge verdâtre ou pourpres.

Chaque fleur possède un calice visible, mais pas de grands pétales ouverts comme ceux d'une rose.

Après la pollinisation se forment de petites baies sphériques.

Elles sont d'abord vertes, puis pourpre foncé, et presque noires à pleine maturité.

De petites graines se trouvent à l'intérieur.

Même après la chute des feuilles, les épines demeurent visibles sur les branches.

Cependant, sans fleurs et sans fruits, les différentes espèces de Ribes à feuilles semblables restent difficiles à distinguer.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora inclut Ribes lacustre parmi les arbustes indigènes de Californie.

Il occupe les forêts fraîches de conifères, les lisières forestières humides, les gorges ombragées et les bords des ruisseaux.

Il est particulièrement lié aux montagnes du nord de l'État et à la Sierra Nevada.

On ne peut pas le présenter comme un arbuste commun des accotements ensoleillés de la plaine chaude de Sacramento.

Ses habitats naturels sont davantage présents dans les forêts d'altitude.

Quelques buissons peuvent former un petit fourré près d'un sentier ou d'une prairie humide.

Mais les nombreuses épines rendent impossible une récolte abondante et facile.

Dans une réserve forestière, la cueillette peut être interdite même lorsqu'une espèce n'est pas rare.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après la fonte des neiges, au printemps, les feuilles se déploient.

Les petites fleurs apparaissent approximativement d'avril à juin selon l'altitude.

Les baies vertes se développent ensuite sur les grappes.

Vers le milieu ou la fin de l'été, elles deviennent progressivement sombres et tendres.

Sur les versants frais, les fruits mûrs peuvent se rencontrer en août et septembre.

Plusieurs degrés de maturité existent simultanément sur un même arbuste : des baies vertes pendent près de fruits déjà presque noirs.

Seule la pleine maturité donne la saveur décrite par les sources alimentaires.

En automne, le feuillage jaunit puis tombe, ce qui met fin à la saison de consommation des fruits frais.

En hiver, les rameaux épineux subsistent, mais il n'y a généralement plus de récolte de baies.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Petites baies très mûres et sombres. Plants For A Future confirme la consommation crue de Ribes lacustre.

La pulpe mûre est juteuse et acidulée.

Certains guides décrivent un goût assez agréable après maturation complète.

On retire les petites baies une à une, en évitant les épines des rameaux et des pédicelles.

Il n'est pas nécessaire que le fruit soit parfaitement doux : même mûr, ce groseillier peut rester acide.

Une petite portion suffit.

Écrasement à froid et séchage. Les baies mûres peuvent être écrasées sans chauffage ou séchées pour un usage ultérieur, comme l'indique le guide propre à l'espèce.

Seuls des fruits sains et parfaitement mûrs peuvent être séchés dans un endroit sec.

Les baies moisies ne se mangent pas.

On ne consomme ni les épines, ni les pédicelles rigides.

Parties exclues. Les feuilles, les fleurs, l'écorce et les racines ne sont pas présentées comme aliments crus confirmés dans les sources propres à cette espèce.

L'utilisation différente des feuilles d'un autre Ribes ne peut pas être transférée automatiquement à Ribes lacustre.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Ribes roezlii produit des fruits plus gros, couverts de longues soies pointues, et occupe notamment certaines régions montagnardes de la Sierra.

Ribes menziesii peut être très épineux et donner des fruits foncés, mais se distingue par la structure de ses fleurs et plusieurs détails du feuillage.

Ribes montigenum occupe des altitudes généralement plus élevées et porte souvent des fruits rougeâtres.

Certaines classifications anciennes l'ont même confondu avec Ribes lacustre au niveau des variétés.

Il faut donc considérer ensemble les petites grappes pendantes, la taille et la couleur des fruits, le type d'épines et le lieu d'observation.

On ne choisit pas une espèce au seul motif que ses baies sont noires et que ses branches portent des épines.

SOURCES

- https://www.calflora.org/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ribes+lacustre
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Ribes_lacustre

Ribes lobbii — fleurs pendantes rouge et blanc et baies astringentes

Ribes lobbii

Dans les forêts septentrionales de Californie, parmi les arbustes, des fleurs inhabituelles attirent parfois le regard.



Ribes lobbii, arbuste épineux aux fleurs pendantes avec calice rougeâtre et pétales clairs, puis petites baies légèrement collantes

Peter Stevens · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Elles semblent former de petites lanternes rouge et blanc suspendues sous les branches.

Plus tard, des baies rondes apparaissent à leur place, parfois couvertes de poils collants ou de soies.

C'est Ribes lobbii, le groseillier à maquereau de Lobb, également connu sous le nom de groseillier collant.

Ses fruits peuvent se manger crus.

Mais les sources avertissent que leur goût est généralement peu agréable, parfois très astringent.

La possibilité botanique de les manger ne fait pas de cet arbuste une ressource fruitière abondante ou particulièrement appréciée.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Il s'agit d'un arbuste caduc et épineux, habituellement haut d'un mètre à un mètre et demi.

Sur les pentes découvertes, il peut rester plus bas.

Les rameaux portent des épines, surtout près des nœuds.

Les jeunes pousses peuvent aussi présenter un duvet fin.

Les feuilles sont arrondies, découpées en plusieurs lobes, avec un bord denté.

Elles rappellent les petites feuilles d'autres groseilliers à maquereau.

Le caractère le plus remarquable apparaît pendant la floraison.

Les fleurs pendent seules ou par petits groupes.

Elles possèdent un long tube floral.

Les parties extérieures rougeâtres contrastent avec les pétales intérieurs plus pâles, parfois presque blancs.

Cette association de couleurs donne aux fleurs l'aspect de petites lanternes.

Après la floraison se développent des baies sphériques de petite taille.

Elles foncent en mûrissant.

Selon l'individu, leur surface peut être collante ou couverte de poils.

Des graines se trouvent à l'intérieur de leur pulpe juteuse.

L'ensemble des fleurs, des épines, des feuilles et des fruits doit être observé pour reconnaître l'espèce.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Ribes lobbii comme un arbuste indigène de Californie.

Il se rencontre sur les versants des forêts de conifères côtières septentrionales et des forêts montagnardes.

Les communautés indiquées comprennent les forêts de conifères du littoral nord et les forêts de sapins de montagne.

Les rues sèches et découvertes de Sacramento, ainsi que la plaine très chaude de la vallée, ne constituent pas son habitat naturel habituel.

Il est plus vraisemblable de l'observer dans une forêt fraîche, avec un sol et une humidité appropriés.

Même dans ces conditions, des individus peuvent pousser isolément sans former de vastes peuplements à baies.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les fleurs pendantes rougeâtres et blanches apparaissent sur les rameaux au cours de la période de floraison.

Après leur fécondation se développent les baies rondes.

Elles changent d'aspect et foncent en mûrissant.

Pour l'alimentation sans feu, seule la présence de fruits identifiés, entièrement mûrs et sains constitue un critère utile.

Un fruit encore immature ou abîmé ne convient pas.

Les observations décrites dans l'article d'origine ne permettent pas de fixer ici des mois précis de floraison ou de récolte.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Uniquement les fruits pleinement mûrs. Plants For A Future indique expressément que les baies de Ribes lobbii peuvent se manger crues.

Le même guide les décrit toutefois comme généralement peu savoureuses et parfois très âpres.

Il s'agit donc plutôt d'une possibilité alimentaire occasionnelle lorsqu'une espèce a été déterminée avec certitude que d'une ressource habituelle en calories.

La peau de certaines baies peut être hérissée ou collante.

La quantité de chair est modeste.

On ne mange pas les fruits endommagés, moisis ou encore immatures.

Si la surface porte des soies désagréables que l'on ne peut pas enlever proprement, on renonce au fruit.

Les feuilles, les fleurs et les racines ne font pas partie des organes dont la consommation crue est confirmée pour cette espèce.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Plusieurs groseilliers à maquereau indigènes, notamment Ribes divaricatum, Ribes roezlii et Ribes montigenum, possèdent des branches épineuses, des feuilles arrondies et des baies.

Ils diffèrent néanmoins par les fleurs, le type d'épines, la coloration et la pilosité des fruits.

Le groseillier de Lobb se distingue particulièrement par ses grandes fleurs pendantes aux parties rougeâtres et blanchâtres.

Après la floraison, la détermination devient plus difficile.

Une seule baie collante ne suffit pas à identifier l'espèce.

Les épines peuvent blesser les doigts.

On ne secoue donc pas l'arbuste et on n'arrache pas ses rameaux entiers pour atteindre les fruits.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7126
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ribes+lobbii
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ribes_lobbii.jpg

Ribes malvaceum — fleurs roses hivernales et petites baies du chaparral

Ribes malvaceum

Sur les pentes du chaparral californien, certains arbustes fleurissent avant même que les herbes du printemps ne se soient développées.



Ribes malvaceum, arbuste à feuilles arrondies lobées et grappes pendantes de fleurs rose pâle, avec petites baies pourpres

Daderot · CC0 · Wikimedia Commons

Parmi la verdure hivernale apparaissent des grappes pendantes de fleurs rose tendre.

Plus tard, en été, se forment de petites baies pourpre foncé.

C'est Ribes malvaceum, le groseillier du chaparral, un arbuste indigène adapté à la saison sèche.



Ribes malvaceum, arbuste à feuilles arrondies lobées et grappes pendantes de fleurs rose pâle, avec petites baies pourpres

Curtis Clark · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

Ses fruits entièrement mûrs sont comestibles crus.

Les fleurs et les feuilles servent à reconnaître précisément l'espèce, mais ne deviennent pas pour autant des aliments.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbuste caduc qui conserve parfois une partie de ses feuilles lors d'un hiver doux.

Il mesure généralement un à deux mètres de hauteur.

Les rameaux sont dressés ou légèrement arqués.

Ils ne portent habituellement pas les grosses épines fermes de certains groseilliers à maquereau.

De petits poils glanduleux peuvent être présents sur les pousses.

Les feuilles sont alternes, arrondies, parfois cordiformes à la base, et partagées en trois à cinq lobes peu profonds.

Leurs bords sont dentés.

La surface est un peu ridée, tandis que la face inférieure présente souvent un duvet.

Les grappes florales pendent des aisselles des feuilles, sur les rameaux latéraux.

Elles portent une dizaine à plusieurs dizaines de fleurs roses ou pourpres.

Chaque fleur possède un calice tubulaire visible, des pétales étroits et un court pédicelle.

Après la floraison se forment de petites baies sphériques, d'environ six à sept millimètres de diamètre.

D'abord verdâtres, elles foncent jusqu'au pourpre.

Leur surface peut présenter des poils glanduleux.

Mais elle ne porte pas les longues soies rigides caractéristiques du groseillier à fleurs de fuchsia.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Ribes malvaceum comme indigène de Californie.

Il est signalé dans le chaparral, les chênaies ouvertes et les versants secs.

Les observations sont nombreuses sur les côtes centrales et méridionales ainsi que dans les contreforts intérieurs.

Cependant, sa fréquence varie fortement selon le comté et l'habitat.

L'arbuste pousse sur des versants ensoleillés ou partiellement ombragés, parmi les chênes et aux bords des canyons.

California Flora Nursery le présente comme résistant à la sécheresse estivale et capable de fleurir très tôt, parfois au cœur de l'hiver.

Dans les plaines sèches de Sacramento, il est moins abondant que les ronces indigènes près des cours d'eau.

Les contreforts présentent davantage de sites favorables.

On peut aussi rencontrer des sujets ornementaux plantés près des jardins.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Contrairement à de nombreux arbustes fruitiers du nord, le groseillier du chaparral commence souvent sa floraison après les premières pluies hivernales.

Les grappes roses peuvent apparaître de décembre à mars, parfois plus tard dans les régions fraîches.

De petites baies verdâtres se forment ensuite.

Elles mûrissent au cours du printemps et de l'été, selon l'altitude, les précipitations et la température.

Le guide propre à l'espèce cite les fruits comme ressource alimentaire du milieu et de la fin de l'été.

Sur les pentes méridionales chaudes, une partie de la récolte peut cependant mûrir plus tôt.

Pendant la saison sèche, l'arbuste perd parfois une part de son feuillage.

La présence de fleurs en hiver ne permet pas d'en déduire que les baies mûres sont déjà disponibles.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baies pourpres entièrement mûres. Plants For A Future indique expressément que les fruits de Ribes malvaceum se mangent crus.

Ils sont petits, avec une acidité agréable et plusieurs graines à l'intérieur.

Une baie mûre est plus souple et plus foncée qu'un fruit immature.

On la mange de préférence immédiatement après la récolte, ou on écrase plusieurs fruits sans les chauffer pour obtenir une petite portion de pulpe.

Il serait irréaliste d'attendre une importante ressource énergétique d'un arbuste : même lorsqu'elles sont nombreuses, les baies sont très petites.

Pulpe fraîche. La peau d'une baie pleinement mûre ne nécessite pas forcément une préparation séparée lorsqu'elle est propre.

Toutefois, des poils glanduleux visibles peuvent être irritants.

S'ils gênent ou si leur retrait n'est pas possible, mieux vaut renoncer aux fruits concernés.

Les baies vertes immatures ne présentent pas la même saveur que les fruits mûrs et ne font pas partie de l'alimentation crue proposée.

Les fleurs, les feuilles, les tiges et les racines restent nécessaires au diagnostic botanique.

La consommation d'autres espèces de Ribes ne constitue pas une preuve de leur comestibilité pour celle-ci.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Ribes sanguineum possède des grappes printanières rose rouge particulièrement voyantes, souvent plus grandes, ainsi que des baies sombres couvertes d'une pruine.

Mais il se distingue aussi par ses feuilles et son aire naturelle.

Ribes speciosum présente de longues fleurs tubulaires rouge vif rappelant les fuchsias, des rameaux épineux et des baies couvertes de soies.

Le groseillier doré, Ribes aureum, produit des fleurs jaunes.

Avant la floraison, une seule feuille lobée ne permet pas toujours de distinguer les espèces de Ribes.

Il est préférable d'observer le même arbuste lors de la floraison puis de la fructification.

Une plante ornementale de jardin peut avoir été traitée aux insecticides : ses fruits crus ne doivent pas être utilisés si l'on ignore les traitements reçus.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7127
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Ribes+malvaceum
- https://www.calfloranursery.com/plants/ribes-malvaceum/
- https://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0001135609

Ribes menziesii — groseillier épineux des forêts côtières et baies sombres

Ribes menziesii

Dans les forêts côtières de Californie, parmi les chênes et les séquoias, pousse parfois un arbuste dont les rameaux portent bien davantage d'épines que ceux d'un groseillier de jardin.



Ribes menziesii, arbuste de canyon très épineux aux feuilles lobées et petites baies pourpre sombre
jkirkhart35 · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Au printemps, il produit de petites fleurs.

Plus tard, des baies rondes pourpre foncé pendent entre les épines.

C'est Ribes menziesii, le groseillier à maquereau de Menzies, également appelé groseillier des canyons.



Ribes menziesii, arbuste de canyon très épineux aux feuilles lobées et petites baies pourpre sombre
Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Ses fruits sont botaniquement comestibles crus.

Mais, dans de nombreuses populations, ils contiennent si peu de pulpe que la récolte présente un intérêt alimentaire limité.

Les nombreuses épines rendent en outre leur cueillette difficile.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbuste caduc, généralement haut d'un à deux mètres, avec des tiges ligneuses ramifiées.

De grosses épines apparaissent aux nœuds, souvent groupées par plusieurs.

De petites épines supplémentaires peuvent se trouver entre les nœuds.

Les jeunes feuilles sont portées par de courts pétioles.

Elles sont généralement arrondies, divisées en trois à cinq lobes, avec un bord denté.

La surface peut être velue ou porter de très petits poils glanduleux.

Ce caractère varie selon la variété botanique.

Les fleurs sont petites et pendantes, verdâtres, rosées ou crème.

Elles apparaissent seules ou en grappes courtes.

Après la floraison se développe une petite baie sphérique.

D'abord verte, elle devient rougeâtre puis pourpre foncé à pleine maturité.

Elle mesure environ un centimètre de diamètre.

Son intérieur contient de nombreuses graines et relativement peu de tissu souple.

Les épines sont particulièrement visibles à la fin de l'hiver, quand la plupart des feuilles sont tombées.

Mais leur disposition seule ne suffit pas à déterminer l'espèce.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Ribes menziesii est indigène de Californie.

Elle répertorie des centaines d'observations dans les communautés Redwood Forest, Mixed Evergreen Forest et Chaparral.

L'arbuste est surtout caractéristique des canyons humides et des lisières forestières côtières du nord et du centre de l'État.

Il est beaucoup moins associé à la plaine sèche de Sacramento.

Plusieurs variétés sont reconnues.

Une forme particulière, Ribes menziesii var. ixoderme, porte un statut de rareté California Rare Plant Rank 1B.2.

Elle ne doit pas faire l'objet d'une récolte alimentaire.

Il serait donc incorrect d'affirmer que tout arbuste des canyons ressemblant à ce groseillier peut être librement cueilli.

Même dans une forêt adaptée, l'espèce forme des sujets isolés ou de petits groupes, non d'immenses peuplements fruitiers faciles à récolter.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Sur le littoral doux, les jeunes feuilles peuvent apparaître dès la fin de l'hiver.

Dans les lieux plus frais, elles se déploient plus tard.

Les petites fleurs pendantes s'ouvrent au printemps, approximativement de mars à mai.

Des baies vertes se forment après la pollinisation.

Leur pleine maturité se situe habituellement en été, environ de juillet à septembre, avec un décalage selon l'altitude et l'ombre.

Après la fructification, les feuilles jaunissent puis tombent.

Les vieilles épines restent visibles en hiver, mais la saison alimentaire est terminée.

On ne considère pas un fruit vert comme mûr simplement parce qu'il a atteint sa taille habituelle.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe tendre d'un fruit entièrement mûr. Plants For A Future confirme que les baies de Ribes menziesii se mangent crues.

Le même guide mentionne cependant une pratique consistant à les ébouillanter avant consommation.

Calflora attire aussi l'attention sur la forte proportion de graines et le peu de pulpe.

Cette fiche sans feu retient donc uniquement la partie intérieure, souple et complètement mûre, séparée des éventuels poils irritants de la peau et des épines des branches.

Après avoir ôté la peau et les graines, il reste parfois très peu de nourriture.

La saveur de la pulpe mûre peut être astringente, acide ou assez désagréable.

On ne doit pas la décrire comme aussi douce qu'une groseille à maquereau cultivée.

Si l'on ne peut pas séparer correctement la partie mangeable de la surface épineuse, mieux vaut laisser le fruit.

Les modes de préparation à chaud ne sont pas employés ici.

Les fleurs, les jeunes feuilles, les racines et les tiges ne sont pas recommandées comme nourriture crue : la confirmation alimentaire propre à l'espèce concerne ses fruits.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Ribes divaricatum, déjà présenté dans cet atlas, possède souvent des fruits foncés plus lisses et une autre répartition des épines.

Ribes roezlii se distingue par les soies particulièrement longues et visibles sur les baies elles-mêmes.

Chez Ribes menziesii, c'est surtout l'arbuste très épineux et ses petites baies sombres qui attirent le regard.

Certaines variétés sont si semblables qu'il faut examiner les fleurs, la surface glanduleuse, les feuilles et la région précise de découverte.

Si un individu appartient à une population rare, on ne le récolte pas.

Dans les fourrés, Toxicodendron diversilobum peut également être présent.

On ne doit jamais saisir les feuilles du chêne empoisonné en même temps que les rameaux de groseillier.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7131
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7133
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ribes+menziesii

Ribes montigenum — petites baies rouges hérissées des hautes montagnes

Ribes montigenum

Haut dans les montagnes, sur des pentes rocheuses et sèches, pousse un arbuste bas aux petites feuilles profondément découpées.



Ribes montigenum, arbuste nain montagnard à petites feuilles profondément lobées et minuscules baies rouges hérissées
Dcrjsr (Jane S. Richardson) · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

À la fin de l'été montagnard, de minuscules baies rouge vif, couvertes de soies fines, apparaissent parmi ses branches.

C'est Ribes montigenum, le groseillier à maquereau de montagne.

Les fruits mûrs étaient consommés crus après élimination des soies pointues.

On ne doit pas confondre la pulpe utilisable avec la peau hérissée qui la recouvre.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

L'arbuste est bas et étalé, souvent haut de trente à soixante centimètres seulement.

Ses nombreux rameaux fins portent des quantités variables d'épines et de poils raides.

Des épines plus grandes peuvent se trouver aux nœuds, et de petites soies sur la surface des branches.

Les feuilles sont petites, longues généralement d'un à quatre centimètres.

Leur contour est arrondi, mais elles sont divisées en cinq lobes profonds.

Le bord est incisé et denté.

La feuille et son pétiole peuvent être glanduleux.

En été, de petites fleurs apparaissent en groupes courts.

Leur couleur est pâle, blanc verdâtre, parfois nuancée de rouge violacé.

Les fruits sont ronds, d'environ six millimètres de diamètre, rouges à maturité, avec des soies fines à la surface.

Leur petite taille et la peau hérissée sont particulièrement visibles sur une photographie rapprochée.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Ribes montigenum est lié aux versants rocailleux de haute montagne, aux forêts subalpines et aux milieux proches de la limite supérieure de la végétation arborée.

En Californie, il est signalé dans les montagnes de San Gabriel, San Bernardino, San Jacinto, la Sierra Nevada et certains massifs du nord.

Un rapport de l'USDA indique pour cette espèce une plage altitudinale d'environ deux mille cent à trois mille huit cents mètres.

Il n'est donc pas un arbuste de la basse vallée chaude de Sacramento.

Dans ces habitats, la saison favorable est courte.

Les arbustes peuvent être dispersés et ne constituent pas nécessairement une ressource abondante de petits fruits.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans les hautes montagnes, la floraison a fréquemment lieu en juillet ou août.

Les baies commencent à rougir plus tard durant l'été et au début de l'automne.

Le calendrier exact varie selon l'altitude, l'exposition du versant et la date de la fonte des neiges.

Une baie encore verte ou dure n'est pas mûre.

Il faut attendre une coloration complète et vérifier l'absence de dégradation, d'insectes ou de moisissure.

La courte durée de la saison alpine ne justifie pas de prendre des fruits immatures.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baies mûres après élimination des soies. Un guide botanique et ethnographique de l'USDA décrit directement leur consommation crue.

Pour ne pas avaler les soies, les fruits étaient écrasés puis filtrés à travers un tamis.

Une méthode sans feu suit le même principe : on sépare mécaniquement la pulpe des éléments piquants sans les avaler.

La peau hérissée ne constitue pas un aliment à mâcher avec la chair.

Les baies étant très petites, leur récolte en grande quantité est difficile.

Dans une zone montagnarde fragile, il est plus raisonnable de laisser une partie importante des fruits sur les plantes.

Leur valeur alimentaire repose sur les fruits frais pleinement mûrs, non sur les feuilles ou les rameaux ligneux.

Aucune consommation crue distincte des autres parties n'est retenue pour cette espèce.

Si l'on ne peut pas retirer les soies correctement, mieux vaut ne pas consommer le fruit.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

D'autres groseilliers à maquereau vivent dans les montagnes californiennes.

Ribes roezlii possède des fruits plus gros, souvent rosés à pourpres, et des épines très apparentes sur les baies.

Ribes inerme peut pousser près des ruisseaux montagnards.

D'autres groseilliers portent des fruits presque lisses.

La couleur rouge ne permet donc pas à elle seule de déterminer l'espèce.

La taille basse du buisson, les feuilles petites et profondément lobées, le type d'épines, la fleur et l'altitude sont des éléments complémentaires nécessaires.

Pour les baies mûres de Ribes montigenum, la présence de soies représente le principal risque mécanique.

Lorsque l'identification et leur retrait ne sont pas certains, on se limite à l'observation.

SOURCES

- USDA Forest Service, Common Shrubs of Chaparral, Ribes montigenum, pages 60–61 : https://www.fs.usda.gov/psw/publications/documents/psw_gtr099/psw_gtr099.pdf
- Calflora, recherche Ribes montigenum : https://www.calflora.org/
- Wikimedia Commons, détail photographique : https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mountain_gooseberry_Ribes_montigenum_berries.jpg

Ribes nevadense — longues grappes roses et baies bleu noir de la Sierra

Ribes nevadense

Au printemps, sur les versants de la Sierra Nevada, on rencontre des arbustes aux feuilles lobées et aux longues grappes de fleurs roses.



Ribes nevadense, arbuste sans grandes épines portant des grappes pendantes de fleurs roses et de petites baies bleu noir
Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Plus tard, les fleurs laissent place à de petites baies bleu noir, souvent recouvertes d'une pruine gris bleuté.

C'est Ribes nevadense, le groseillier rose des montagnes, appelé Sierra currant en Californie.

Ses baies peuvent se manger fraîches sans feu ; cet usage est mentionné expressément dans une publication consacrée aux plantes des Washoe.



Ribes nevadense, arbuste sans grandes épines portant des grappes pendantes de fleurs roses et de petites baies bleu noir
Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Il serait trompeur d'en attendre une plante commune sur chaque pelouse de Sacramento : ses habitats naturels se trouvent surtout plus haut dans les contreforts et les montagnes.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbuste caduc à plusieurs rameaux relativement fins et dressés, habituellement haut d'un à deux mètres.

Les pousses ne portent pas les grandes épines solides caractéristiques de nombreux groseilliers à maquereau.

Les feuilles sont alternes, avec trois lobes principaux, parfois accompagnés de petits lobes supplémentaires.

Elles sont vert clair, finement dentées sur les bords, et présentent des nervures nettement visibles qui rayonnent depuis la base.

La face inférieure peut porter quelques poils fins.

Les fleurs sont réunies en longues grappes pendantes.

Celles-ci portent de nombreuses petites clochettes rose rougeâtre.

Les grappes sont plus longues que celles de plusieurs autres groseilliers montagnards.

Au moment de la floraison, l'arbuste paraît orné de fils roses.

Après la pollinisation, de petites baies rondes se forment.

Elles sont d'abord vertes, puis rougeâtres, enfin bleu noir à maturité.

La peau peut être recouverte d'une légère pruine ou de poils glanduleux.

La pulpe renferme de nombreuses petites graines.

En automne, le feuillage jaunit puis tombe.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Ribes nevadense est une espèce indigène de Californie et rassemble de nombreuses observations des forêts montagnardes.

L'arbuste pousse dans les zones semi-ombragées des forêts de pins et de sapins, près des ruisseaux, dans les clairières ouvertes et sur les versants humides.

Les UC Master Gardeners décrivent cette espèce pour le bassin du lac Tahoe et expliquent son adaptation aux conditions locales.

Les populations sauvages ne sont pas habituelles dans la plaine urbaine de Sacramento.

En montant vers Tahoe et les régions plus fraîches de la Sierra Nevada, les rencontres sont plus probables.

Certains groupes d'arbustes peuvent donner beaucoup de fruits.

Cependant, sur les pentes sèches, la récolte dépend de la pluie hivernale et des températures estivales.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans les secteurs élevés de la Sierra, les feuilles vert clair apparaissent après la fonte des neiges, souvent en avril ou mai.

Une publication universitaire pour le bassin du lac Tahoe situe la floraison approximativement d'avril à juillet.

Les grappes roses apparaissent donc à des semaines différentes selon l'altitude.

Les petites baies vertes se forment après la floraison.

Pendant l'été, elles deviennent plus foncées et plus tendres.

La maturité intervient généralement de juillet à septembre dans la plupart des habitats montagnards.

Il ne faut pas récolter des fruits simplement parce qu'ils commencent à rougir : ils peuvent encore être trop fermes.

Après la chute automnale des feuilles, les fruits frais ont habituellement disparu.

Les fruits séchés naturellement et correctement peuvent toutefois se conserver davantage.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baies bleu noir complètement mûres. Une publication sur les noms traditionnels des plantes chez les Washoe précise que les fruits de Ribes nevadense étaient consommés crus, séchés ou utilisés autrement.

Une baie tendre et pleinement mûre peut se manger fraîche avec ses petites graines.

Son goût est aigre-doux, parfois relativement discret.

La peau porte parfois de fins poils glanduleux.

Il est important de distinguer un fruit souple et sombre d'une baie verte et dure dont la maturation n'est pas terminée.

Baies fraîches écrasées à froid. On peut transformer une petite quantité de fruits mûrs en une masse froide de baies sans chauffage.

Les baies s'abîment rapidement par temps chaud.

On choisit donc seulement des fruits propres et intacts et on les consomme rapidement.

Un arbuste poussant au bord d'une route ou dans un jardin traité de manière inconnue ne constitue pas une source sûre de nourriture crue.

Les feuilles, les fleurs, les tiges et les racines sont décrites pour aider à identifier l'espèce, mais ne font pas partie des aliments crus retenus.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Ribes sanguineum, décrit séparément dans l'atlas, présente souvent des grappes printanières plus vives et possède une autre répartition géographique.

Ribes cereum porte des fleurs pâles bien plus discrètes et pousse volontiers sur les pentes rocheuses et relativement sèches des montagnes.

Certains groseilliers à maquereau possèdent des feuilles également lobées, mais leurs rameaux portent de fortes épines.

Pour déterminer Ribes nevadense, on recherche l'absence de grosses épines, les longues grappes roses pendantes et les baies tardives bleu noir, souvent pruineuses.

On ne peut pas déclarer comestible une baie provenant d'un arbuste inconnu simplement parce qu'elle lui ressemble.

La récolte dans une forêt protégée n'est possible que si elle est autorisée.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7135
- https://ucanr.edu/site/uc-master-gardeners-lake-tahoe-basin/article/central-sierra-ribes-nevadense-sierra-currant
- https://ppolinks.com/forestservicemuseum/2022_5_73.pdf

Ribes quercetorum — petites baies noires lisses des chênaies

Ribes quercetorum

Sur les versants à chênes relativement secs du centre et du sud de la Californie pousse parfois un petit arbuste qui se couvre de fleurs jaunâtres au printemps.



Ribes quercetorum, petit arbuste épineux aux feuilles rondes lobées, petites fleurs jaunâtres et baies noires lisses
Daderot · CC0 · Wikimedia Commons

Il développe ensuite de très petites baies rondes.

Contrairement à plusieurs groseilliers à maquereau des montagnes, ces fruits sont presque lisses et dépourvus de longues épines sur leur peau.

C'est Ribes quercetorum, appelé oak gooseberry en anglais.

Ses baies entièrement mûres et noires sont décrites comme comestibles crues et généralement agréables au goût.

Mais il faut distinguer la baie lisse des branches, qui peuvent porter des épines aiguës.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

L'arbuste est caduc et généralement bas, mesurant de cinquante centimètres à un mètre et demi.

Ses rameaux fins et arqués se déploient vers l'extérieur.

Aux nœuds peuvent se trouver une ou deux épines longues d'environ un centimètre et demi.

Les feuilles sont alternes, assez petites, arrondies dans leur contour général et divisées en plusieurs lobes.

Chez certains individus, les divisions sont profondes et leurs extrémités dentées.

Le jeune feuillage peut présenter des poils ou des glandes.

Les fleurs printanières sont solitaires ou réunies par deux.

Elles possèdent des sépales jaunâtres recourbés et des pétales clairs plus courts.

Ce sont de petites fleurs discrètes, sans grande corolle éclatante.

Après la pollinisation apparaît une baie sphérique.

Elle est d'abord verte, puis rouge sombre, et devient presque noire à maturité.

Une baie mûre mesure environ sept à huit millimètres.

Sa surface est lisse ou presque lisse.

La pulpe contient plusieurs petites graines.

Un individu correctement identifié peut porter des petites feuilles lobées, des épines près des nœuds et de petits groupes de fleurs pendantes.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Ribes quercetorum est une espèce indigène de Californie et réunit plusieurs centaines d'observations.

L'espèce occupe surtout les chênaies méridionales et les boisements des contreforts.

Une ancienne description botanique de la California Academy of Sciences mentionne des chênaies près de Paso Robles, dans les régions de Monterey et San Luis Obispo, ainsi que de petits arbustes des contreforts.

Ribes quercetorum est aussi présent sur certains versants montagneux du sud et dans le chaparral.

Il ne pousse pas uniformément dans toute la Central Valley.

Pour une personne partant de Sacramento, ce sera plus vraisemblablement une plante des versants de chênes et des contreforts méridionaux qu'une baie urbaine ordinaire.

Dans une chênaie favorable, quelques individus peuvent pousser ensemble.

En revanche, sur une plaine herbeuse entièrement desséchée, aucune récolte ne peut être promise.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les jeunes feuilles et les fleurs apparaissent après les pluies hivernales, souvent de la fin de l'hiver au printemps dans les régions basses et chaudes.

La floraison peut commencer dès février ou mars, plus tard dans les gorges fraîches.

Les petites baies vertes se forment ensuite et foncent progressivement.

Leur pleine maturité intervient à la fin du printemps et durant l'été, selon l'altitude et l'humidité disponible.

Sur un même arbuste, les fruits ne mûrissent pas tous simultanément.

Pendant la sécheresse estivale, une partie du feuillage peut jaunir ou tomber.

Les oiseaux prélèvent rapidement les fruits mûrs restants.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baies noires entièrement mûres. Plants For A Future confirme directement que les fruits de Ribes quercetorum se mangent crus et signale leur goût agréable.

On choisit les petites baies noires, lisses et souples qui se détachent facilement de leur pédoncule.

Elles peuvent être mangées fraîches sans chauffage.

La saveur change selon les individus, mais elle est souvent douce et légèrement acidulée.

Les fruits étant minuscules, il en faudrait beaucoup pour constituer une portion importante.

Pulpe fraîche écrasée. Plusieurs baies parfaitement mûres peuvent être écrasées à froid et consommées immédiatement.

Les fruits verts encore immatures ne sont pas retenus même s'ils ont presque atteint la même taille que les mûrs.

La couleur, l'état et la saveur restent différents.

La confirmation alimentaire crue concerne les fruits arrivés à maturité, non les feuilles, les fleurs, les racines ou les tiges.

Les caractères de ces organes sont nécessaires pour identifier le groseillier, pas pour les consommer.

La cueillette demande de faire attention aux épines des rameaux.

Il ne faut pas casser l'arbuste pour obtenir une petite quantité de baies.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Ribes roezlii porte des baies plus grosses, couvertes de longues épines aiguës.

Ribes californicum donne des baies généralement rouges à maturité et souvent fortement hérissées.

Chez Ribes quercetorum, les fruits sont petits, presque noirs et lisses.

Ribes aureum, le groseillier doré, possède des grappes de fleurs jaunes plus voyantes et des pousses dépourvues de fortes épines.

Une seule baie noire sans feuilles ne suffit jamais à identifier une espèce.

Dans les chênaies sauvages, Toxicodendron diversilobum, le chêne empoisonné, peut être présent.

Si ses feuilles trifoliées se mêlent aux branches, il faut éviter de les saisir avec les baies, et ne jamais manger un fruit provenant d'un arbuste voisin inconnu.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7136
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Ribes+quercetorum
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ribes_quercetorum_-_UC_Davis_Arboretum_-_DSC03434.JPG

Ribes roezlii — grosses baies hérissées de la Sierra Nevada

Ribes roezlii

Sur les versants forestiers de la Sierra Nevada, on peut rencontrer un petit arbuste qui marque immédiatement la mémoire par ses fruits inhabituels.



Ribes roezlii, arbuste de la Sierra Nevada aux feuilles lobées et baies rougeâtres couvertes de longues épines
Don Lepley / USFS Region 5 · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Ses baies rondes portent de nombreuses longues épines, semblables à de minuscules hérissons.

C'est Ribes roezlii, le groseillier à maquereau de Roezl, parfois appelé groseillier de la Sierra.

Ses fruits mûrs ont été historiquement consommés crus.



Ribes roezlii, arbuste de la Sierra Nevada aux feuilles lobées et baies rougeâtres couvertes de longues épines
Dcrjsr (Jane S. Richardson) · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Mais leur apparence signale une précaution essentielle : la peau hérissée ne doit jamais être mâchée avec la chair tendre.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbuste caduc, haut habituellement de cinquante centimètres à un mètre et demi, aux rameaux ligneux fins.

Les nœuds portent de grosses épines, souvent plusieurs ensemble.

De petits aiguillons peuvent apparaître sur certaines parties des branches.

Les feuilles sont alternes et divisées en trois ou cinq lobes arrondis.

Leur bord est finement denté.

Les nervures rayonnent depuis la base des feuilles.

Les fleurs, relativement petites, sont jaune verdâtre ou rosées, avec un calice bien développé.

Elles se trouvent seules ou en petits groupes sur les courts rameaux latéraux.

Après la floraison se forment des baies rondes atteignant environ un centimètre et demi.

Même les fruits encore verts et immatures portent des épines saillantes.

Pendant leur maturation, leur peau peut devenir rose ou rougeâtre.

Les aiguillons très longs qui couvrent la baie représentent un caractère particulièrement visible.

Sous la peau se trouvent une pulpe tendre et plusieurs petites graines.

L'accès à cette chair est cependant compliqué par les épines.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Ribes roezlii est indigène de Californie et rassemble plusieurs milliers d'observations.

L'espèce pousse depuis les montagnes du nord de l'État jusqu'aux massifs méridionaux.

Les mentions sont particulièrement nombreuses dans les comtés de Placer, El Dorado, Butte, Plumas, Shasta, Siskiyou et Tulare, ainsi que dans d'autres régions de montagne.

On la trouve sur les pentes forestières, près d'affleurements rocheux, dans les forêts de pins jaunes et les forêts sempervirentes mixtes.

Pour un voyage depuis Sacramento, les chances de la rencontrer sont meilleures en montant dans la Sierra que dans la plaine urbaine.

Plusieurs variétés sont reconnues.

Certaines ont une aire géographique limitée.

Les petites populations rares ne doivent pas être récoltées pour quelques baies.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Au printemps, après la fonte des neiges, les feuilles et les petites fleurs apparaissent.

Dans les contreforts bas, cela peut arriver en mars ou avril ; dans les hautes montagnes, plus tard.

Les fruits se développent pendant plusieurs semaines.

Ils sont verts au début.

Au milieu et à la fin de l'été, ils commencent à mûrir.

Dans les lieux élevés et frais, des baies complètement colorées sont encore visibles en août ou septembre.

Un même arbuste peut porter simultanément des baies vertes et des fruits mûrs, tous hérissés.

À l'automne, le feuillage commence à jaunir puis tombe.

En hiver, les anciennes branches subsistent, mais elles ne fournissent plus de récolte fraîche.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe tendre intérieure des baies complètement mûres. Plants For A Future confirme directement l'utilisation crue des fruits de Ribes roezlii et mentionne aussi leur séchage.

Ce fruit est très différent d'une groseille lisse de jardin.

La peau rose à rougeâtre porte de nombreuses épines acérées.

La partie à manger est seulement la pulpe intérieure tendre, prélevée sur un fruit pleinement mûr et séparée avec soin de toute la peau hérissée.

Si l'on ne peut pas retirer les épines de manière sûre, il vaut mieux abandonner le fruit.

On ne met jamais une baie entière dans la bouche en espérant que les épines vont se ramollir sous les dents.

Pulpe fraîche ou séchée naturellement. La chair correctement nettoyée peut être mangée immédiatement, écrasée à froid ou séchée sans chauffage pour un usage ultérieur.

La source propre à l'espèce mentionne ce mode de conservation.

Mais le produit final ne doit contenir aucun aiguillon rigide.

Les fruits abîmés, moisis, encore verts ou durs sont écartés.

Les feuilles, les fleurs et les racines servent à l'identification botanique et ne sont pas recommandées comme aliments crus.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Plusieurs groseilliers à maquereau de Californie portent des épines sur les branches.

Leurs baies sont néanmoins parfois lisses ou seulement faiblement hérissées.

Chez Ribes menziesii, les fruits sont généralement pourpre sombre et les rameaux particulièrement épineux.

Ribes californicum porte aussi des baies rouges hérissées.

Pour les distinguer, on doit examiner les fleurs, les feuilles et l'aire naturelle, pas seulement les épines d'une baie.

Même si deux espèces présentent une chair mûre consommable crue, cela ne permet pas d'appliquer automatiquement la même méthode de préparation à n'importe quel fruit épineux.

Dans les forêts montagnardes, on surveille la proximité du chêne empoisonné, Toxicodendron diversilobum.

La cueillette peut aussi être limitée dans les espaces naturels protégés.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7137
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7137
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ribes+roezlii
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/ribroe

Ribes sanguineum — fleurs rouges printanières et baies sombres estivales

Ribes sanguineum

Au printemps, à la lisière d’une forêt du littoral nord de la Californie, on peut apercevoir un arbuste aux élégantes grappes pendantes de fleurs rouge rosé. Plus tard, de petites baies rondes remplacent les fleurs et deviennent bleu noir à maturité. Il s’agit de Ribes sanguineum, le groseillier à fleurs rouges. Son nom évoque la couleur des fleurs, non celle des fruits. Ses baies mûres se mangent sans cuisson, même si leur saveur est généralement moins marquée que celle des groseilles cultivées.



Ribes sanguineum : grappes pendantes de fleurs rose rouge, feuilles lobées et baies sombres à maturité
Nomadcrows · CC0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C’est un arbuste caduc, souvent haut de un à trois mètres, aux nombreuses branches dressées ou légèrement arquées. Ses feuilles alternes comportent trois à cinq lobes peu profonds, un bord denté et une pilosité bien visible, surtout sur leur face inférieure. Elles rappellent de petites feuilles d’érable. Au printemps apparaissent des grappes pendantes de nombreuses petites fleurs tubulaires. Les calices vont du rose au rouge soutenu, parfois presque pourpre ; les pétales sont plus petits que les sépales. L’ensemble peut ressembler à une grappe rose dense. En été, les baies rondes, souvent légèrement pruineuses, deviennent bleu foncé ou noires. Le calice persiste à leur sommet. Les branches portent généralement moins de grandes épines que celles des groseilliers à maquereau.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Ribes sanguineum est indigène en Californie et recense plus de mille observations. Celles-ci sont surtout concentrées sur les côtes nord et centrale, notamment dans les comtés de Humboldt, Marin, Sonoma, Santa Cruz et Del Norte. L’espèce occupe les forêts mixtes, leurs lisières, les fourrés littoraux et les communautés forestières des contreforts. Dans la plaine sèche de Sacramento, ce n’est pas l’une des principales ressources sauvages quotidiennes, bien que des variétés ornementales soient plantées dans les jardins. Deux variétés sont reconnues, dont var. glutinosum : la période et la nuance de floraison peuvent varier, et tous les individus ne présentent pas une apparence strictement identique.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Au début du printemps, l’arbuste produit de jeunes feuilles ; sur les côtes tempérées, quelques fleurs peuvent apparaître dès la fin de l’hiver. Les grappes rose rouge sont généralement les plus visibles de mars à mai. Après la floraison, les baies vertes grossissent et foncent durant l’été. Les fruits mûrs se trouvent ordinairement en juillet et août, parfois plus tard dans les régions fraîches. En automne, le feuillage jaunit puis tombe. L’intérêt ornemental du printemps ne doit donc pas être confondu avec la période de disponibilité des fruits crus.



Ribes sanguineum : grappes pendantes de fleurs rose rouge, feuilles lobées et baies sombres à maturité
DaveGrainger · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baies foncées entièrement mûres. Plants For A Future indique explicitement que les fruits de Ribes sanguineum peuvent être consommés crus. Petits, souvent d’environ un centimètre ou moins, ils ont un goût acidulé et astringent, parfois assez discret. Leur saveur s’améliore parfois lorsqu’ils ont complètement ramolli sur l’arbuste ; les fruits encore rouges ou verts ne sont pas mûrs. On peut les manger frais, les écraser à froid en une petite préparation de baies ou les mélanger à d’autres fruits plus sucrés, sans les chauffer.

La comestibilité d’autres espèces de Ribes ne prouve pas que les feuilles et les fleurs du groseillier à fleurs rouges sont elles aussi des aliments crus. Elles servent ici uniquement à l’identification. Écarter les fruits moisis ou abîmés par les insectes, ainsi que les baies d’arbustes ornementaux ayant reçu des traitements chimiques.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Ribes aureum, le groseillier doré, produit des grappes de fleurs jaunes et possède une silhouette foliaire différente, même si ses fruits mûrs peuvent également être foncés. Ribes malvaceum porte habituellement des fleurs roses à une autre période, et ses fruits comme sa pilosité diffèrent. Certaines formes horticoles de Ribes sanguineum possèdent de grandes grappes très colorées sans correspondre nécessairement à une forme sauvage locale. Pour déterminer l’espèce, observer ensemble les grappes florales, les feuilles et les fruits mûrs. Dans les espaces naturels protégés, la cueillette peut être réglementée même pour les baies communes.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7141
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7141
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Ribes+sanguineum
- https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:317405-2

Ribes speciosum — fleurs écarlates hivernales et baies hérissées

Ribes speciosum

Dans le chaparral côtier du sud de la Californie pousse un arbuste épineux dont les fleurs ressemblent à de minuscules fuchsias rouges. Leurs longs tubes et leurs étamines saillantes se distinguent même à distance. Au printemps et en été, de petites baies rouge orangé couvertes de nombreuses soies glanduleuses remplacent les fleurs. C’est Ribes speciosum, un groseillier à maquereau indigène. Santa Clara University conserve un témoignage direct de la consommation de ses baies crues ou préparées. Mais leur surface hérissée rend la récolte et la dégustation bien plus difficiles que celles d’une groseille lisse.



Ribes speciosum : fleurs écarlates tubulaires pendantes, rameaux épineux et baies rouge orangé hérissées
Daderot · CC0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

L’arbuste atteint généralement un demi-mètre à deux mètres de hauteur. Ses rameaux sont étalés et portent de nombreuses épines aux nœuds ainsi que de petites aiguilles entre ceux-ci. Les feuilles sont petites, alternes, arrondies ou très faiblement lobées, à bords dentés. Elles peuvent persister pendant l’hiver humide puis tomber partiellement durant l’été sec. Les fleurs rouge vif sont allongées et pendantes : les sépales rouges forment un tube d’où émergent des étamines rougeâtres. Elles poussent seules ou en petits groupes le long des branches. Après pollinisation apparaissent des baies ovales rouge orangé, longues d’environ un centimètre, couvertes de soies glanduleuses serrées et non lisses comme celles de nombreuses espèces de groseilliers. Fleurs, fruits verts et dernières baies en maturation peuvent coexister sur un même arbuste.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora et Flora of North America situent Ribes speciosum dans le chaparral côtier et les broussailles à sauges du centre et du sud de la Californie. On le trouve approximativement de Monterey, en passant par Santa Barbara, Los Angeles et Orange, jusqu'à San Diego et au nord de la Basse-Californie. Il ne forme pas de populations sauvages typiques ou abondantes dans la vallée de Sacramento : il faut rechercher ses milieux de prédilection sur les pentes littorales. Il est parfois planté pour ses fleurs d'hiver, mais une plantation ornementale n'est pas pour autant un lieu de cueillette autorisé.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Flora of North America décrit une période de floraison étendue, de novembre à juin, bien que les fleurs rouges soient surtout visibles à la fin de l'hiver et au début du printemps. Après la floraison viennent les fruits verts hérissés. Selon les pluies hivernales et les températures, ils mûrissent au printemps ou au début de l'été, deviennent orange rouge et s'assouplissent. Le feuillage peut se raréfier en cas de sécheresse estivale marquée. Le tube rouge de l'hiver est une fleur, pas un fruit déjà comestible : plusieurs semaines ou plusieurs mois peuvent séparer la floraison de la récolte.



Ribes speciosum : fleurs écarlates tubulaires pendantes, rameaux épineux et baies rouge orangé hérissées
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe mûre des baies rouge orangé. Santa Clara University rapporte, dans sa présentation de la culture ohlone, que les baies de Ribes speciosum étaient mangées crues ou après préparation. Elles sont acidulées, plutôt aigres, avec peu de pulpe. Les soies glanduleuses denses de l'épiderme risquent d'irriter ou de griffer la bouche. Avant la dégustation, séparer soigneusement la pulpe tendre de la peau hérissée ; si cela n'est pas possible sans se blesser, mieux vaut laisser le fruit aux oiseaux.

Pulpe fraîche écrasée. La partie interne, parfaitement mûre, peut être consommée aussitôt. Le fait qu’une baie soit comestible ne rend pas comestibles les épines des branches, les soies rigides ni les fruits immatures. Il s’agit davantage d’une petite saveur saisonnière occasionnelle que d’une ressource nourricière quotidienne.

Les fleurs, feuilles, racines et pousses ne sont mentionnées ici que pour reconnaître la plante. Ne pas prélever de fruits sur un sujet de jardin traité chimiquement.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Ribes divaricatum, espèce proche, porte des baies pourpre foncé et des fleurs plus discrètes ; il n’a pas les mêmes longs tubes écarlates pendants. Ribes malvaceum fleurit en grappes roses et ne possède généralement pas de grandes épines sur les branches. Une simple feuille épineuse ne suffit pas à identifier l’espèce : il faut observer fleurs et fruits. Dans les fourrés côtiers, veiller aussi à ne pas confondre avec le groseillier les rameaux voisins du chêne vénéneux (poison oak). Mieux vaut renoncer à récolter sur les rameaux dénudés par la sécheresse si les caractères floraux manquent.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7145
- https://efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=1&taxon_id=250065837
- https://www.scu.edu/community-heritage-lab/ohlone-heritage-hub/ohlone-native-plant-garden/fuchsia-flowered-gooseberry/
- https://www.calfloranursery.com/plants/ribes-speciosum/

Ribes velutinum — petites baies veloutées des versants secs

Ribes velutinum

Sur les versants secs de l’est de la Californie, parmi les genévriers et les armoises, pousse un arbuste caduc épineux aux petites feuilles lobées. Au printemps, il porte de discrètes fleurs jaunâtres ; vers l’automne apparaissent de petites baies veloutées dont la couleur varie du pourpre au rouge sombre. Il s’agit de Ribes velutinum, le groseillier à maquereau velouté du désert. Contrairement aux groseilliers à maquereau dont les fruits sont munis de longues aiguilles dures, ses baies sont recouvertes de petits poils souples. Les fruits entièrement mûrs se mangent crus, mais ils contiennent peu de pulpe et une proportion notable de graines.



Ribes velutinum, arbuste épineux des pentes sèches portant de petites baies sombres veloutées
Jim Morefield (James D. Morefield) · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cet arbuste mesure en général de cinquante centimètres à un mètre cinquante, parfois deux mètres sur les pentes plus humides. Très ramifié, il présente de nombreuses tiges fines qui se terminent parfois en courts rameaux pointus. Des épines dures se trouvent aux nœuds, contrairement à la plupart des groseilliers non épineux. Les feuilles alternes et arrondies sont divisées en trois à cinq lobes, ont une marge dentée et portent souvent une fine pubescence. Au printemps, de petites fleurs verdâtres à jaunâtres, crème ou teintées de rose apparaissent sur de courts pédicelles. Les baies se développent seules ou en petits groupes : d’abord vertes ou jaunâtres, elles deviennent rouge pourpre ou très foncées. Un fruit mûr ne mesure que quelques millimètres de diamètre, souvent quatre à neuf. Sa peau porte de courts poils veloutés, qui ne se transforment pas en longues épines rigides. Il renferme de nombreuses petites graines. En été, les feuilles peuvent se dessécher alors même que les baies mûrissent sur un arbuste déjà peu feuillu.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Ribes velutinum parmi les espèces indigènes de Californie, avec près de mille observations. Il est particulièrement caractéristique des formations à armoises (sagebrush scrub), des boisements à pins pignons et genévriers et des forêts de pins jaunes sur le versant oriental de la Sierra Nevada et dans les montagnes désertiques. Il pousse de quelques centaines à plus de deux mille mètres d'altitude. Dans la plaine urbaine de Sacramento, on ne s'attend pas à trouver de fourrés naturels abondants de cette espèce : il faut plutôt rechercher les montagnes intérieures sèches, en compagnie des armoises et des genévriers. Sur une pente donnée, l'arbuste peut être assez commun, mais le volume de baies reste réduit en raison de leur petite taille. D'autres Ribes peuvent pousser à proximité : le milieu ne suffit donc pas à déterminer l'espèce.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Au printemps, après la fonte des neiges ou les pluies, apparaissent les nouvelles feuilles et les petites fleurs pâles. Dans les contreforts, cela se produit souvent de mars à mai, plus tard en altitude ; Plants For A Future situe approximativement la floraison entre mars et juin. Les jeunes fruits se forment au début de l'été et restent d'abord verts. Ils deviennent progressivement plus foncés et plus tendres. Les petites baies veloutées mûres sont généralement disponibles vers la fin de l'été et en automne, environ d'août à octobre suivant l'altitude. Dans les endroits très secs, elles peuvent se rider et sécher trop tôt, sans produire de pulpe tendre et juteuse. Pour la consommation crue, ne choisir que des fruits sains, entièrement mûrs et exempts de moisissures.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baies veloutées entièrement mûres. Plants For A Future confirme expressément que les fruits de Ribes velutinum peuvent être mangés crus. Leur goût est généralement légèrement sucré et acidulé, parfois moins prononcé que celui des meilleures groseilles à maquereau cultivées. Les poils souples de la peau ne sont pas des aiguilles rigides ; éviter néanmoins les fruits endommagés ou souillés par des pédoncules piquants. Les graines sont assez nombreuses, mais petites. Les fruits constituent une modeste addition fraîche à l'alimentation.

Fruits frais ou séchés naturellement. La source consacrée à l'espèce admet aussi bien les baies mûres fraîches que séchées. Pour les conserver sans feu, il faut un endroit sec et bien ventilé : un séchage incomplet dans un véhicule chaud favorise les moisissures. Les fruits verts et immatures ne doivent pas être considérés comme équivalents aux baies sombres et souples.

Autres parties non retenues comme aliments. Les tiges épineuses, feuilles, écorce, fleurs et racines ne disposent pas ici de confirmation spécifique de consommation crue. Même quand l'identification est certaine, ne pas prélever toute la maigre récolte d'un arbuste au sein de son milieu naturel.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Ribes roezlii possède souvent de plus gros fruits couverts d'épines rigides bien visibles. Ribes californicum vit surtout dans les montagnes côtières et peut lui aussi porter des fruits épineux, mais ses fleurs et ses feuilles diffèrent. Ribes cereum est généralement dépourvu de grosses épines sur les tiges et porte des baies mûres rougeâtres. Pour reconnaître le groseillier velouté, rechercher ensemble un arbuste épineux de montagne sèche, de petites fleurs pâles et de petites baies sombres à poils souples. Une photographie de fruits seuls ne suffit pas à l'identification. Sous une forte chaleur, les baies peuvent se dessécher et perdre leur goût : cela ne constitue pas une sous-espèce distincte.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7148
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Ribes+velutinum
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Desert_gooseberry,_Ribes_velutinum_(15867751000).jpg

Ribes viscosissimum — fleurs jaunâtres et baies sombres des montagnes

Ribes viscosissimum

Dans les secteurs frais des pinèdes du nord de la Californie, on peut remarquer un arbuste assez bas dont les feuilles rondes paraissent légèrement collantes. Au printemps, de petites fleurs jaune verdâtre s’ouvrent ; en été apparaissent des baies foncées. C’est Ribes viscosissimum, un groseillier glanduleux. Ses fruits mûrs peuvent se consommer crus et certains ouvrages alimentaires les apprécient beaucoup. Cependant, l’arbuste est relativement petit et nettement moins courant dans la plaine sèche de Sacramento que dans les lisières montagnardes plus humides.



Ribes viscosissimum, feuilles arrondies légèrement collantes, petites fleurs pâles et baies presque noires
Walter Siegmund · CC BY 2.5 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C’est un arbuste caduc d’environ cinquante centimètres à un mètre cinquante de haut, composé de plusieurs fines branches ligneuses. Les jeunes pousses, les pétioles et parfois les feuilles portent des poils glanduleux collants. Les feuilles alternes sont arrondies, dentées et découpées en trois à cinq lobes ; elles sont relativement petites comparées aux grandes feuilles de Ribes bracteosum. Sur leur face supérieure se voient de petits poils et un réseau caractéristique de nervures. Les fleurs se présentent isolément ou en petits groupes ; elles sont discrètes, verdâtres, crème, parfois légèrement rosées. Le calice est plus apparent que les minuscules pétales. Après la pollinisation se forment des baies rondes d’environ un centimètre de diamètre. D’abord vertes, elles deviennent rouge pourpre, puis presque noires. Les fruits mûrs renferment une pulpe tendre et de nombreuses petites graines. L’aspect collant est particulièrement perceptible sur les pousses fraîches ; une partie des poils glanduleux sèche par la suite.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Ribes viscosissimum est indigène en Californie et signale plusieurs centaines d’observations dans les formations à armoises, les forêts de pins jaunes, les forêts de sapins rouges et les communautés nordiques à genévriers. L’espèce préfère les boisements clairs et frais, les lisières, les clairières et les versants montagneux recevant de l’humidité. Dans l’État, les observations sont principalement liées à la Sierra Nevada et aux comtés montagneux du nord et de l’est. Dans la plaine urbaine et chaude de Sacramento, il serait trompeur de le présenter comme un arbuste courant de chaque parc. Il peut pousser en groupes à certaines lisières montagnardes, mais l’abondance des fruits dépend de l’humidité estivale, de la lumière et de l’année.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après la fonte des neiges apparaissent les feuilles fraîches lobées et de petits groupes de fleurs. Dans les étages montagnards inférieurs, cela peut se produire en avril ou mai, et plutôt en juin plus haut. Les baies issues de la pollinisation restent vertes pendant plusieurs semaines et grossissent. Les fruits foncés atteignent généralement leur maturité pendant l’été, approximativement de juillet à septembre suivant l’altitude. Un arbuste en fleurs ne porte pas encore de récolte comestible, et une baie rougeâtre n’est pas nécessairement mûre. Au début de l’automne, les feuilles jaunissent puis tombent ; quelques baies peuvent persister, mais elles sèchent vite ou sont mangées par les oiseaux.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Uniquement les baies parfaitement mûres. Plants For A Future atteste expressément que les fruits de Ribes viscosissimum sont consommables crus. Ils sont petits, d’environ un centimètre, et tendres à maturité. Leur goût peut être aigre-doux, avec un arôme typique de groseille. Les poils glanduleux des pédoncules et des rameaux imposent de détacher les fruits avec précaution, sans emporter de grappes entières de végétation. Les baies mûres se mangent une à une ou peuvent être écrasées à froid, sans chauffage.

Prudence pour la conservation. Ces fruits fragiles s’écrasent rapidement à la chaleur. En voyage sans cuisson, il vaut mieux les manger tout de suite et écarter les fruits pourris ou attaqués par les insectes. La source alimentaire concerne spécifiquement les fruits : feuilles, pousses, fleurs, racines et écorce ne sont pas incluses parmi les aliments crus confirmés.

Comparer les qualités alimentaires avec précaution. Les fruits de certains Ribes sont riches en acides, mais on ne peut automatiquement les assimiler à la groseille cultivée pour la taille ou la

composition. Même lorsqu’une espèce a été identifiée avec certitude, commencer par une petite portion : les tolérances individuelles varient.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Ribes nevadense présente de longues grappes rose rouge et des pousses moins nettement collantes. Ribes bracteosum possède des feuilles immenses et de longues grappes florales orangées ; il occupe les forêts humides de la côte nord. Ribes cereum préfère les pentes montagneuses plus sèches et rocheuses, et porte généralement des baies mûres rougeâtres. Les groseilliers à maquereau Ribes roezlii et Ribes lacustre peuvent avoir de fortes épines sur les branches. Le caractère collant ne suffit donc pas à identifier une plante : il faut examiner les feuilles, les fleurs, les fruits mûrs et la région. Ne jamais goûter des baies sombres inconnues.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7151
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ribes+viscosissimum
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ribes_viscosissimum_15279.JPG

Rorippa palustris — jeunes feuilles et tiges des sols humides

Rorippa palustris

Sur les berges humides d’un étang ou dans une dépression inondable pousse souvent une petite brassicacée aux feuilles découpées et aux minuscules fleurs jaunes. Elle tolère bien les sols détrempés et colonise rapidement les vases mises à nu. C’est Rorippa palustris, la roripe des marais, une espèce indigène dont les jeunes feuilles et les jeunes tiges sont effectivement décrites comme comestibles crues. Mais dans ce cas, la sécurité de l’eau importe davantage que l’attrait des feuilles vertes.



Rorippa palustris, plante de berge à feuilles découpées, minuscules fleurs jaunes et petites siliques
Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Plante annuelle ou vivace de courte durée, généralement haute de vingt à soixante-dix centimètres, aux tiges ramifiées dressées ou ascendantes. Les feuilles inférieures sont le plus souvent pennatipartites, avec des lobes latéraux arrondis ou dentés et un lobe terminal plus grand. Vers le haut, elles deviennent plus petites et parfois moins profondément découpées. Les petites fleurs jaunes possèdent quatre pétales en croix et sont groupées en grappes qui s’allongent. Les fruits sont de courtes siliques cylindriques légèrement renflées, portées par de fins pédicelles. La plante ressemble à d’autres Rorippa : des fleurs jaunes seules ne suffisent donc pas à l’identifier.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Rorippa palustris est présente en Californie sur les sols humides bordant les étangs, rivières, fossés et terrains périodiquement inondés. La présence de la plante ne prouve ni que l’eau soit potable ni que ses feuilles soient propres à la consommation crue. Les pousses grandissent souvent là où s’accumulent vase, contamination fécale, ruissellement agricole et microorganismes. Près des cours d’eau naturels, surtout accessibles au bétail ou aux animaux sauvages, l’apparence d’une plante ne permet pratiquement jamais de garantir la sûreté d’une cueillette destinée à être mangée crue.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Lorsque l’humidité du sol devient durable, les graines germent et la plante produit rapidement de jeunes feuilles tendres. En Californie centrale et septentrionale, cette période correspond surtout au printemps et au début de l’été ; sur les côtes fraîches, la croissance peut se prolonger. Viennent ensuite les fleurs jaunes et de nombreuses petites siliques. Si la berge s’assèche, le feuillage durcit et la plante peut achever son cycle de vie. La saison dépend donc avant tout de l’humidité du site, et pas seulement du calendrier.



Rorippa palustris, plante de berge à feuilles découpées, minuscules fleurs jaunes et petites siliques
Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles, tiges tendres et plantules. Plants For A Future cite expressément ces parties de Rorippa palustris comme consommées crues. Les jeunes pousses ont un goût de moutarde légèrement piquant. Mais l’aptitude alimentaire de l’espèce n’équivaut pas à la sécurité de chaque plante : les feuilles crues issues d’une eau naturelle inconnue peuvent abriter des microorganismes pathogènes et des parasites. Un simple rinçage ne garantit pas la désinfection. En conséquence, la consommation crue ne devrait être envisagée que pour une espèce parfaitement identifiée, cultivée ou poussant dans un milieu propre et contrôlé avec une eau sûre, et non comme une invitation à récolter dans n’importe quel fossé routier. Racines et graines mûres ne sont pas incluses dans l’alimentation sans cuisson.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

D’autres rorippes, notamment Rorippa nasturtium-aquaticum, diffèrent par la taille et la couleur des pétales, la forme des siliques et les feuilles. Certaines petites Cardamine présentent des feuilles découpées similaires, mais portent des fleurs blanches et des fruits plus étroits. Parmi les brassicacées jaunes des milieux humides, la détermination précise exige souvent des fruits mûrs. Il ne faut pas prendre toute pousse verte d’un ruisseau pour une rorippe comestible. Même lorsque les caractères botaniques concordent, une eau contaminée suffit à justifier le renoncement à la récolte crue.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7171
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rorippa+palustris
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rorippa_palustris_sl62.jpg

Rosa californica — fleurs roses et cynorrhodons rouges

Rosa californica

Dans les lisières humides, au bord des rivières et dans les clairières forestières de Californie fleurit en été un rosier sauvage indigène. Ses fleurs roses à cinq pétales se voient de loin, puis laissent place, vers l’automne, à des fruits rouges allongés. Ce sont des cynorrhodons, dont la mince couche extérieure de pulpe est comestible. Leur intérieur renferme cependant des akènes et des poils irritants : il ne faut donc pas manger ces fruits entiers.



Rosa californica, fleurs roses à cinq pétales, feuilles pennées dentées et cynorrhodons rouges
Paula Kate Marmor (PKM) · CC BY 2.5 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Rosa californica est un arbuste vivace, caduc et épineux, généralement haut de un à deux ou trois mètres. Ses longues branches arquées peuvent s’entrelacer avec les arbustes voisins. Elles portent des aiguillons droits ou courbés, particulièrement sur les jeunes pousses.

Les feuilles composées sont pennées : plusieurs petites folioles ovales, bordées de dents, s’insèrent le long d’un axe central. On en compte habituellement cinq à sept, parfois davantage. Le feuillage est vert, plutôt mat, et les folioles sont beaucoup plus petites que les grandes feuilles entières d’un chêne ou d’un salal.

La fleur est généralement rose pâle, bien ouverte, avec cinq pétales et de nombreuses étamines jaunes au centre. Les fleurs peuvent être solitaires ou réunies en petits groupes. Après la floraison apparaissent des cynorrhodons ovales, parfois un peu allongés, qui passent du vert à l’orangé puis au rouge. Les restes des sépales persistent à leur extrémité. À l’intérieur se trouvent des akènes durs entourés de poils raides.



Rosa californica, fleurs roses à cinq pétales, feuilles pennées dentées et cynorrhodons rouges
Cliff Hutson · CC BY 2.5 · Wikimedia Commons

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Le rosier sauvage de Californie est présent dans différentes parties de l'État : lieux humides de la vallée de Sacramento, fourrés côtiers et des contreforts, berges de ruisseaux, lisières de prairies et ravins. Cette espèce indigène est particulièrement visible le long des cours d'eau et partout où ses racines disposent d'assez d'humidité pendant l'été sec.

Il peut former des fourrés assez denses, mais il est moins fréquent sur les pentes rocheuses très sèches et dans les déserts. Mieux vaut le chercher dans les fourrés riverains humides que sur les rochers nus.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Au printemps, le rosier produit ses feuilles et de nouvelles pousses vertes. La floraison californienne se déroule d'ordinaire à la fin du printemps et au début de l'été, approximativement de mai à juillet selon les régions.

Les fruits grossissent pendant l'été puis rougissent de la fin de l'été à l'automne. Les cynorrhodons mûrs sont généralement disponibles d'août à octobre ; dans les zones fraîches, ils peuvent rester sur l'arbuste après les premières gelées. À l'automne, les feuilles jaunissent et tombent, tandis que quelques fruits rouges demeurent parfois sur les branches nues.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

La partie externe charnue du cynorrhodon mûr. Elle se consomme crue quand le fruit est rouge et tendre. Plants For A Future décrit précisément Rosa californica comme une espèce dont les fruits peuvent être mangés crus. Il s’agit d’une mince couche de pulpe autour de parties internes dures : le fruit ne se mange pas en entier comme une baie juteuse.

L’intérieur contient des akènes durs et de fins poils raides. Pour une consommation sans cuisson, ne prendre que la pulpe extérieure, en retirant soigneusement les poils internes susceptibles d’irriter les muqueuses. Des témoignages concernant les Chumash et d’autres peuples californiens évoquent la consommation de cynorrhodons, mais les données relatives au genre Rosa en général ne peuvent être attribuées automatiquement à la seule espèce Rosa californica. Ici, la comestibilité de la pulpe extérieure crue repose sur la fiche spécifique de Plants For A Future.

Bien que les fleurs soient belles, elles ne sont pas incluses dans cette fiche comme aliment cru confirmé pour Rosa californica. La partie alimentaire sans feu documentée est le fruit mûr.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le rosier sauvage présente des tiges arquées épineuses, des feuilles composées de folioles dentées et des fleurs ouvertes à cinq pétales roses. Il peut être confondu avec d’autres Rosa, y compris des rosiers de jardin naturalisés et des espèces sauvages proches. Pour préciser l’espèce, observer conjointement les aiguillons, les feuilles et les sépales des fruits. Il ne faut pas appeler cynorrhodon n’importe quelle baie rouge d’un autre arbuste si les caractères propres aux rosiers sont absents.

Un jeune arbuste sans fleurs ni fruits ressemble parfois à d’autres rosiers de Californie. Il est inutile de goûter les fruits rouges pour les identifier : une vraie rose se reconnaît par la combinaison des caractères des fleurs, des feuilles pennées dentées et des rameaux épineux. Toute préparation de pulpe crue doit exclure complètement les poils durs de l’intérieur.

SOURCES

- Calflora, Rosa californica: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7179
- Plants For A Future, Rosa californica, pulpe externe crue des fruits : https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Rosa+californica
- California State Parks, Wild Rose ethnobotanical references: https://www.parks.ca.gov/

Rosa canina — cynorrhodons rouges d’automne et fleurs pâles

Rosa canina

Le long d’anciennes haies, des chemins forestiers ou des jardins abandonnés, on rencontre parfois un grand arbuste aux longues branches arquées et aux fleurs rose pâle. En automne, ses rameaux se couvrent de fruits allongés rouge vif. C’est Rosa canina, l’églantier des chiens, originaire d’Europe et localement naturalisé en Californie. Seule l’enveloppe charnue extérieure des fruits mûrs doit être consommée, non leur contenu hérissé.



Rosa canina, rameaux arqués aux aiguillons crochus, fleur rose pâle et cynorrhodons rouges ovales
Júlio Reis (Tintazul) · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cet arbuste caduc mesure généralement entre un mètre cinquante et trois mètres. Ses longues branches arquées portent de gros aiguillons recourbés vers l’arrière en forme de crochets. Les feuilles alternes sont imparipennées, généralement constituées de cinq à sept folioles ovales finement dentées. Leur vert est tendre au début de la croissance, puis elles se raffermissent. Les fleurs, solitaires ou regroupées en petit nombre, mesurent quelques centimètres de diamètre et possèdent cinq pétales blancs ou rose pâle et des étamines jaunes. Le cynorrhodon est ovale, rouge ou rouge orangé, souvent long d’environ deux centimètres. Des restes desséchés de sépales peuvent subsister à son sommet.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Rosa canina est une espèce non indigène de Californie, mais les observations signalées sont peu nombreuses. Des sujets isolés se rencontrent aux lisières forestières, le long des routes et près d'anciennes plantations, surtout dans les zones fraîches du nord et du littoral. Dans la vallée de Sacramento, ce n'est pas un églantier sauvage courant : Rosa californica, espèce indigène, et d'autres rosiers sont beaucoup plus fréquents. Ne pas cueillir pour la consommation près des autoroutes, dans des endroits traités chimiquement ou à proximité des eaux de ruissellement polluées.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans les climats doux, les feuilles se déploient et les fleurs s'ouvrent du printemps au début de l'été. Les fruits grossissent en été et rougissent vers l'automne, souvent d'août à octobre ; dans les lieux froids, ils peuvent persister plus longtemps. Après des nuits fraîches, la pulpe s'assouplit et peut paraître plus douce. Les fruits verts, fermes et immatures sont désagréables et ne conviennent pas à la récolte.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

La pulpe extérieure mûre du cynorrhodon. Plants For A Future confirme spécifiquement la consommation crue des fruits de Rosa canina. Couper le fruit rouge, éliminer tous les akènes durs et, surtout, les petits poils irritants, puis ne manger que l'enveloppe tendre parfaitement nettoyée. Cette pulpe peut être écrasée à froid. Si les akènes et les poils ne peuvent être retirés proprement, il vaut mieux laisser le fruit.

Les pétales. Plants For A Future indique également leur consommation crue après retrait de la base blanche et amère. Ils constituent un petit complément saisonnier et non une nourriture abondante.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Tous les vrais rosiers sauvages du genre Rosa ont des feuilles composées dentées, des fleurs caractéristiques et des tiges munies d'aiguillons ; déterminer l'espèce exacte est néanmoins délicat à cause des hybrides. Chez Rosa rubiginosa, les feuilles froissées dégagent une odeur de pomme, et des glandes odorantes se trouvent sous les folioles. L'indigène Rosa californica forme généralement d'autres types de fourrés et diffère par une combinaison de caractères floraux et foliaires. Toute petite formation rouge ressemblant à une baie n'est pas un cynorrhodon : examiner les rameaux, les aiguillons, les feuilles et les fleurs anciennes.

SOURCES

- Calflora — Rosa canina: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7180
- Plants For A Future — Rosa canina: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rosa+canina
- University of Alaska Extension — Wild Roses: https://www.uaf.edu/ces/publications/database/food/wild-roses.php

Rosa gymnocarpa — petite rose des bois et cynorrhodons sans sépales

Rosa gymnocarpa

Sous les chênes et les séquoias du nord de la Californie pousse parfois un petit rosier aux feuilles composées délicates et aux petites fleurs roses. Plus tard apparaissent de petits cynorrhodons rouges dont le sommet semble presque nu : les sépales tombent rapidement après la floraison. Il s’agit de Rosa gymnocarpa, un églantier forestier à fruits nus. Sa pulpe extérieure mûre se mange crue ; au printemps, les jeunes pousses tendres et les pétales le peuvent également. Mais le fruit renferme des akènes durs entourés de poils irritants qu’il faut retirer intégralement.



Rosa gymnocarpa, petit rosier forestier à fleur rose solitaire et fruit rouge sans sépales persistants
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C’est un arbuste caduc d’environ cinquante centimètres à un mètre cinquante, parfois davantage en forêt humide. Les pousses fines, rouge brun, portent de petits aiguillons robustes, souvent moins nombreux que chez les rosiers des fourrés côtiers denses. Les feuilles alternes et pennées se composent généralement de cinq à sept petites folioles ovales aux bords finement dentés. Au printemps apparaissent une ou quelques fleurs à cinq pétales rose clair et de nombreuses étamines jaunes ; leur diamètre est souvent inférieur à celui des grands rosiers horticoles. Après pollinisation, un cynorrhodon rond ou ovoïde et rouge se forme. Particularité importante : les sépales terminaux tombent souvent au cours de la maturation, laissant une extrémité lisse. Le fruit coupé ne contient pas un seul noyau, mais plusieurs akènes durs entourés de petits poils raides. À l’automne, les folioles jaunissent et tombent, tandis que les fruits peuvent encore rester quelque temps.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme Rosa gymnocarpa comme espèce indigène de Californie, avec des centaines d’observations dans les comtés de Marin, Del Norte, Humboldt, Sonoma, Santa Cruz et les régions montagneuses du nord. Il vit dans la pénombre des forêts, sous les chênes et les séquoias, en lisière des forêts mixtes persistantes et de conifères. Ce n’est pas un rosier abondant de la plaine ouverte et chaude de Sacramento ; sa présence est plus vraisemblable dans les contreforts plus frais de Placer et El Dorado. Les pépinières californiennes décrivent un arbuste d’environ un à un mètre cinquante, capable de supporter la sécheresse estivale une fois bien implanté. Pour les fruits, l’espèce est moins productive que beaucoup de grands rosiers : mieux vaut prélever quelques fruits isolés sans abîmer l’arbuste.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

De nouvelles folioles et des pousses vertes tendres apparaissent au printemps après l’humidité hivernale. Les fleurs roses s’ouvrent d’ordinaire en mai et juin, parfois plus tard en montagne. Aussitôt après la floraison, les fruits verts commencent à grossir, puis rougissent durant l’été. Les cynorrhodons entièrement mûrs sont généralement disponibles en fin d’été et en automne ; après les premières nuits froides, ils peuvent s’attendrir. Un jeune fruit rouge mais dur n’est pas nécessairement mûr. Sur la côte humide, des fruits anciens peuvent moisir avant même l’hiver, bien qu’ils restent rouges. Les feuilles et les pousses qui étaient tendres au printemps sont déjà coriaces en automne.



Rosa gymnocarpa, petit rosier forestier à fleur rose solitaire et fruit rouge sans sépales persistants

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe extérieure des cynorrhodons mûrs. Plants For A Future confirme expressément que Rosa gymnocarpa peut être consommé cru. La peau rouge et sa fine couche charnue ont un goût aigre-doux, parfois plus agréable après des nuits fraîches. Couper le fruit et éliminer totalement les akènes internes et surtout les poils qui les entourent : ceux-ci peuvent irriter la bouche et le système digestif. Si l'on ne peut pas nettoyer correctement un si petit fruit sans instrument, mieux vaut y renoncer que d'avaler les poils.

Jeunes pousses printanières. Plants For A Future confirme aussi la consommation crue des extrémités jeunes et tendres. Retirer auparavant les tissus épineux et s'assurer de l'identification de l'espèce ; les vieilles branches ligneuses ne se mangent pas.

Pétales. Les pétales roses frais peuvent également être consommés crus. La fiche de l'espèce conseille d'ôter la base blanche légèrement amère. Comme les pétales sont petits, il ne s'agit que d'un complément saisonnier. Ne pas cueillir toutes les fleurs d'un petit arbuste : laisser des fruits aux oiseaux.

Graines, racines, écorce et feuilles ne figurent pas parmi les aliments crus recommandés dans cette fiche.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Rosa woodsii ssp. ultramontana, églantier montagnard déjà décrit, vit souvent dans des milieux montagneux plus ouverts et ses sépales se comportent différemment sur les fruits mûrs. Rosa nutkana porte généralement de plus grandes fleurs roses et de plus gros fruits. Rosa californica forme des fourrés denses au bord des rivières et présente d'autres inflorescences. Pour Rosa gymnocarpa, les petites fleurs souvent solitaires, la pénombre forestière et l'extrémité nue du cynorrhodon mûr sont particulièrement utiles. Identifier un arbuste à partir d'une seule baie, sans feuilles ni fleurs, n'est pas fiable ; les rosiers de jardin traités aux pesticides ne conviennent pas à une consommation crue.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7182
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rosa+gymnocarpa
- https://www.calfloranursery.com/plants/rosa-gymnocarpa/

Rosa multiflora — grappes de fleurs blanches et petits cynorrhodons rouges

Rosa multiflora

Près d’une ancienne haie ou d’un terrain agricole abandonné peut pousser un immense rosier épineux aux branches arquées. Vers la fin du printemps, il se couvre de nombreuses petites fleurs blanches réunies en grappes ; en automne, des centaines de petits cynorrhodons rouges leur succèdent. Rosa multiflora, le rosier multiflore, est une espèce originaire d’Asie orientale, localement naturalisée en Californie. La pulpe extérieure des fruits mûrs est comestible ; au début de la croissance, les jeunes feuilles et pousses tendres le sont aussi.



Rosa multiflora, grandes grappes de petites fleurs blanches, stipules frangées et nombreux fruits rouges
Jarka D · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C’est un arbuste caduc ou semi-persistant, muni de longues tiges retombantes ou rampantes qui peuvent mesurer plusieurs mètres. Les branches portent de nombreux aiguillons solides, recourbés. Les feuilles sont alternes et composées, généralement de cinq à neuf petites folioles dentées. À la base du pétiole commun, les stipules sont nettement frangées, presque en forme de peigne : un caractère particulièrement utile pour reconnaître l’espèce. Les grandes inflorescences ramifiées comptent des dizaines de petites fleurs d’environ deux centimètres de diamètre. Chacune comporte cinq pétales blancs, parfois légèrement rosés, et de nombreuses étamines jaunes. En automne apparaissent des cynorrhodons arrondis, rouge vif, d’environ cinq à huit millimètres, renfermant beaucoup d’akènes durs et de fins poils irritants.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora identifie Rosa multiflora comme espèce non indigène, observée dans certaines régions de Californie. Elle pousse près d'anciennes haies, aux lisières perturbées et parfois dans des endroits humides où les oiseaux dispersent ses graines. Dans l'est des États-Unis, ce rosier est fortement envahissant, mais sa répartition en Californie est inégale : de grands fourrés épineux peuvent appartenir à d'autres rosiers ou à des ronces. Dans la vallée de Sacramento, on peut rencontrer quelques sujets près des agglomérations, sans pour autant les considérer comme une ressource sauvage permanente de chaque berge. Un arbuste sur une propriété privée appartient à son propriétaire.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les nouvelles pousses fines et les feuilles tendres apparaissent au printemps. L'abondante floraison se situe généralement à la fin du printemps et au début de l'été. Les cynorrhodons verts se développent ensuite vers la fin de l'été, deviennent rouges en automne et persistent souvent en hiver. Leur pulpe est particulièrement tendre après une période fraîche, mais les fruits tachés de pourriture ou de moisissure sont à écarter. Les jeunes pousses printanières et les cynorrhodons d'automne sont donc des aliments distincts, disponibles à des périodes très différentes.



Rosa multiflora, grandes grappes de petites fleurs blanches, stipules frangées et nombreux fruits rouges
AnRo0002 · CC0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Cynorrhodons entièrement mûrs. Plants For A Future mentionne spécifiquement leur consommation crue. La pulpe est peu abondante, car l'intérieur renferme beaucoup d'akènes et de poils. Il faut ouvrir chaque fruit ou écraser et filtrer très soigneusement les fruits afin de ne recueillir que la pulpe rouge extérieure parfaitement débarrassée des poils, sans laisser ceux-ci atteindre la bouche.

Jeunes feuilles et extrémités tendres du printemps. La même source les cite comme consommables crues. Elles peuvent être finement découpées après élimination des aiguillons et des tissus grossiers. Les branches et les feuilles matures ne conviennent pas.

Des usages alimentaires des graines après transformation sont décrits séparément, mais celles-ci ne font pas partie des aliments sans feu de cette fiche.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Rosa rubiginosa et Rosa canina portent généralement moins de fleurs par groupe et leurs stipules sont différentes. L’indigène Rosa californica présente de plus grandes fleurs roses et forme souvent des groupes près des ruisseaux. Rosa multiflora se distingue par les très nombreuses fleurs blanches d’une même panicule, les petits fruits et les stipules en peigne. Certains rosiers grimpants de jardin peuvent présenter des caractères qui se recoupent : sans fruits ni stipules, une identification fiable est difficile. Les poils internes des cynorrhodons ne doivent jamais être mangés, quelle que soit l’espèce de rose.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8730
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Rosa+multiflora
- https://www.invasivespeciesinfo.gov/terrestrial/plants/multiflora-rose

Rosa nutkana — grandes fleurs roses et cynorrhodons à poils irritants

Rosa nutkana

Dans les lisières des forêts côtières du nord de la Californie pousse un grand rosier aux larges fleurs rose vif. En été, il porte des fruits encore verts, puis des cynorrhodons rouges arrondis apparaissent à l’automne, parfois gros comme une petite prune. C’est Rosa nutkana, l’églantier de Nootka, un arbuste indigène du nord-ouest du Pacifique. Sa pulpe extérieure mûre se consommait crue ; ses pétales et ses jeunes pousses épluchées sont également décrits comme des aliments sans feu. Attention : chaque cynorrhodon renferme de nombreux akènes entourés de poils irritants qui ne doivent pas être consommés avec la pulpe.



Rosa nutkana, grandes fleurs roses à cinq pétales, rameaux épineux et cynorrhodons rouges arrondis

MeadowLore · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Ce rosier arbustif caduc atteint souvent deux à trois mètres et forme des peuplements par la croissance de nouvelles tiges et de rejets racinaires. Les branches verdâtres ou rougeâtres portent de gros aiguillons recourbés isolés, souvent deux près de la base d’une feuille. Les feuilles alternes et pennées se composent de cinq à sept folioles ovales dentées, la foliole terminale étant souvent la plus grande. Ses fleurs sont relativement grandes pour une rose indigène : cinq pétales roses simples entourent de nombreuses étamines jaunes. Elles sont solitaires ou regroupées en petit nombre à l’extrémité des branches et dégagent généralement un parfum agréable. Après la floraison, le réceptacle grossit et forme un cynorrhodon rouge, rond et charnu, avec des restes de sépales. À l’intérieur se trouvent des akènes durs couverts de poils fins et raides. La présence des fleurs et des fruits mûrs sur un même arbuste aide beaucoup plus à distinguer Rosa nutkana des autres rosiers californiens que les seuls aiguillons.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Rosa nutkana, y compris sa variété côtière, est indigène en Californie. L’espèce se rencontre surtout dans les régions côtières septentrionales, aux lisières humides, près des ruisseaux et dans les clairières ouvertes. California Flora Nursery note sa présence dans le North Bay et son besoin d’une humidité modérée. Dans la vallée de Sacramento, chaude et sèche, elle n’est pas aussi commune que Rosa californica près des cours d’eau de plaine ; ses habitats naturels sont plus probables vers le nord ou dans des contreforts plus élevés. Elle peut former de grands groupes, mais des branches épineuses ne suffisent pas à confirmer son identité.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Au printemps, les nouvelles feuilles se déploient et de jeunes pousses tendres grandissent. Sur les côtes relativement fraîches, les grandes fleurs roses s’ouvrent généralement à la fin du printemps et en juin ou juillet. Après leur floraison, les cynorrhodons verts grossissent puis rougissent d’août à octobre. Avec les premiers froids, les fruits mûrs deviennent plus tendres et souvent plus doux. Les feuilles tombent progressivement, tandis que les fruits peuvent rester sur les branches nues. Il ne s’agit pas d’une baie disponible toute l’année : au printemps, les pétales et le cœur tendre des jeunes pousses épluchées peuvent servir d’aliments ; en automne, seule la pulpe extérieure parfaitement mûre du fruit est retenue.



Rosa nutkana, grandes fleurs roses à cinq pétales, rameaux épineux et cynorrhodons rouges arrondis
Leslie Seaton · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe rouge extérieure des cynorrhodons mûrs. Plants For A Future et University of Alaska Fairbanks Extension confirment la consommation crue. Séparer la pulpe de la cavité interne et retirer absolument tous les akènes et poils raides. Il ne faut pas mâcher le fruit entier : ces poils peuvent irriter la bouche et le système digestif. La couche comestible est relativement mince, de saveur aigre-douce, parfois astringente. Si un nettoyage soigneux des poils est impossible sans outil approprié, mieux vaut ne pas manger le fruit.

Pétales frais. La fiche alimentaire de l’espèce confirme aussi leur consommation crue ; leur base claire, légèrement amère, peut être retirée. Peu abondants, les pétales apportent un parfum délicat plutôt qu’un aliment volumineux.

Jeunes pousses printanières. Cette même source décrit la consommation crue de leur cœur tendre après épluchage. Les vieilles tiges épineuses, feuilles et racines ne font pas partie des aliments retenus.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Rosa californica présente souvent plusieurs fleurs un peu plus petites dans ses inflorescences, avec une disposition des aiguillons et une forme de fruits différentes. Rosa woodsii peut avoir des fleurs roses semblables : il faut confronter plusieurs caractères, notamment la taille et la position des fleurs, les sépales et les aiguillons. Un arbuste sans fleur ni fruit ne doit pas être identifié seulement à ses gros aiguillons. Le chêne vénéneux pousse parfois tout près ; ses feuilles à trois folioles ne doivent pas être cueillies par erreur avec les jeunes pousses du rosier. La récolte des fleurs et des fruits peut être interdite dans les espaces protégés.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7184
- https://www.calfloranursery.com/plants/rosa-nutkana/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rosa+nutkana
- https://www.uaf.edu/ces/publications/database/food/wild-roses.php

Rosa pisocarpa — cynorrhodons rouges au bord des ruisseaux du Nord

Rosa pisocarpa

Dans les vallées forestières fraîches du nord de la Californie, de petits rosiers sauvages se couvrent de fruits rouges à l’automne. En été, leurs rameaux portent de délicates fleurs rose pâle. C’est l’églantier à fruits en grappes, Rosa pisocarpa : ses fruits peuvent être consommés frais à condition de séparer leur fine enveloppe extérieure comestible des poils irritants qu’ils contiennent.



Rosa pisocarpa, fleurs rose pâle, feuilles à folioles dentées et petits cynorrhodons rouges près d'un ruisseau
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Ce rosier caduc forme généralement un arbuste atteignant deux mètres de hauteur, parfois davantage. Ses tiges minces, arquées, portent des aiguillons particulièrement visibles sur les jeunes rameaux et près des nœuds. Ses feuilles composées comprennent plusieurs folioles ovales dentées sur un même axe, souvent cinq à sept. Le feuillage est tendre au printemps, puis devient plus ferme et plus sombre.

Les fleurs sont le plus souvent solitaires ou groupées en petit nombre, avec cinq pétales roses et un centre bien visible composé de nombreuses étamines. Après la chute des pétales, le réceptacle floral grossit. Le « fruit » rouge mûr du rosier est, en termes botaniques, un hypanthium renfermant de nombreux petits fruits véritables, durs, et de fins poils piquants. Ces poils sont importants lorsqu’il s’agit de nourriture : ils ne doivent pas être avalés.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Rosa pisocarpa est signalé en Californie sur les pentes ombragées, au bord des ruisseaux, aux lisières humides des forêts et dans les communautés des contreforts. C’est une espèce indigène de l’ouest de l’Amérique du Nord. Il ne faut pas s’attendre à la trouver partout dans les quartiers chauds et secs de la plaine de Sacramento : elle est plus probable dans les milieux forestiers frais et humides.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

La floraison commence vers la fin du printemps et se poursuit en été, surtout plus haut dans les montagnes. Les fruits rouges mûrissent généralement d’août à octobre ; certains persistent après le refroidissement de l’air. Pour les manger frais, ne choisir que des fruits sains, tendres et complètement colorés.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe extérieure du cynorrhodon mûr. La fiche alimentaire Plants For A Future confirme expressément que les fruits de Rosa pisocarpa peuvent être consommés crus. Cependant, leur pulpe est assez mince et recouvre de nombreux akènes durs et poils. Seule l’enveloppe rouge soigneusement nettoyée est retenue comme aliment. Le plus simple est de couper le fruit et d’en retirer intégralement la partie centrale, sans écraser les poils dans la nourriture.

Autres parties de la plante. La littérature décrit divers usages des rosiers sauvages, mais cela ne signifie pas que les feuilles, racines ou fruits immatures de cette espèce puissent se manger crus sans vérification. Dans cette fiche, l’unique aliment cru spécifiquement confirmé est la pulpe des cynorrhodons mûrs.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Plusieurs autres rosiers indigènes poussent en Californie, notamment Rosa californica et Rosa gymnocarpa. Leurs fruits rouges peuvent se ressembler ; la forme et le nombre des folioles, les aiguillons, les pédicelles, les sépales et l’habitat aident à les distinguer. Une fleur à cinq pétales et une feuille composée dentée permettent de reconnaître le genre Rosa, mais ne suffisent pas toujours à déterminer l’espèce.

Les poils internes des cynorrhodons irritent les muqueuses et l’intestin. Si l’on ne peut pas les retirer soigneusement avec tous les akènes durs, il faut renoncer à manger le fruit cru.

SOURCES

- Calflora, Rosa pisocarpa: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7186
- Plants For A Future, Rosa pisocarpa: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rosa+pisocarpa
- Flora of North America, Rosa (identification botanique): https://floranorthamerica.org/Rosa

Rosa rubiginosa — feuilles à parfum de pomme et fleurs roses

Rosa rubiginosa

Parmi les rosiers sauvages des versants frais et aux abords d’anciens pâturages, un arbuste se distingue par une odeur inattendue : il suffit de froisser doucement sa feuille pour percevoir un parfum de pomme verte. C’est Rosa rubiginosa, l’églantier odorant, parfois appelé églantier à odeur de pomme. Ses petites fleurs roses s’épanouissent pendant la belle saison et laissent place à des fruits rouges en automne. Pour cette espèce, les pétales et les toutes jeunes pousses sont les seules parties confirmées comme aliments crus ; les fruits sont principalement documentés comme nourriture après cuisson.



Rosa rubiginosa, feuillage composé glanduleux à parfum de pomme, fleur rose et cynorrhodons rouges
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C’est un arbuste caduc, assez grand et touffu, souvent haut de un à deux mètres cinquante, avec de longs rameaux épineux. Les aiguillons sont fréquemment courbés et peuvent apparaître par paires près des feuilles. Une feuille composée comprend généralement cinq à sept folioles arrondies à bord denté. Leur face inférieure porte de minuscules glandes qui diffusent l’odeur caractéristique de pomme. Au-dessus, les folioles sont vertes et légèrement brillantes. Les fleurs roses mesurent environ trois à cinq centimètres de diamètre, avec cinq pétales et des étamines dorées ; la base de chaque pétale est plus claire. Après la floraison apparaissent des cynorrhodons rouges, ronds ou ovales.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe cette espèce parmi les plantes introduites et la recense dans plusieurs centaines d’observations en Californie. Elle pousse sur les versants perturbés, aux lisières, près des routes et des vieilles haies, souvent dans les zones côtières et les contreforts au climat plus frais. Ce n’est ni une ressource typique des déserts ni un arbuste massivement présent dans la plaine urbaine de Sacramento. Les plantes proches des pâturages ou des autoroutes peuvent être contaminées.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les nouvelles feuilles et les jeunes pousses tendres apparaissent au printemps après les pluies hivernales. La floraison a généralement lieu de la fin du printemps à l’été ; les fruits rouges se forment durant la seconde moitié de l’été et demeurent jusqu’à l’automne. Certains fruits s’amollissent après le froid. La période où les jeunes pousses sont comestibles est très courte : dès qu’elles se lignifient et portent des aiguillons rigides, elles ne conviennent plus à une consommation crue.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pétales floraux. Plants For A Future indique explicitement que les pétales de Rosa rubiginosa se mangent crus. Il faut enlever leur base blanche amère. Leur goût est doux et floral ; ils constituent une petite addition à un repas froid.

Pousses à peine émergées. La même source décrit les très jeunes pousses printanières sortant tout juste de terre comme consommables crues. Elles doivent être extrêmement jeunes, souples, sans bois durci ni aiguillons.

Fruits non retenus comme aliments crus. Pour Rosa rubiginosa, Plants For A Future décrit précisément les fruits comme consommés après cuisson. Cette fiche ne les présente donc pas comme une nourriture crue confirmée. Même lors d’un autre usage des cynorrhodons, il ne faut pas ingérer les akènes durs ni les poils irritants qui se trouvent à l’intérieur.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Rosa canina possède des fleurs et des fruits assez semblables, mais ses feuilles ne dégagent pas une odeur de pomme aussi prononcée. Les rosiers indigènes de Californie peuvent également avoir des fleurs roses et des aiguillons recourbés. Pour identifier l’églantier odorant, observer conjointement les glandes sous les folioles, le parfum, la forme des aiguillons et les sépales. Ne pas goûter la pousse d’un arbuste épineux inconnu : examiner d’abord l’ensemble de ses caractères.

SOURCES

- Calflora — Rosa rubiginosa: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=11057
- Plants For A Future — Rosa rubiginosa: https://pfaf.org/user/plant.aspx?LatinName=Rosa+rubiginosa

Rosa rugosa — gros cynorrhodons charnus et feuilles gaufrées

Rosa rugosa

Dans un jardin proche du littoral, on peut remarquer un buisson dense et très épineux, aux grandes fleurs rose framboise et aux feuilles comme couvertes de petits plis. À l’automne, de grands fruits rouges arrondis, semblables à de petites tomates, mûrissent à la place des fleurs. C’est Rosa rugosa, un rosier originaire d’Asie qui ne se rencontre que rarement à l’état spontané en Californie. Ses cynorrhodons ont une couche charnue relativement épaisse, pratique pour les consommer crus après avoir retiré les akènes et les poils irritants.



Rosa rugosa, feuilles à nervures creusées, grande fleur rose et cynorrhodon rouge charnu et aplati
TomiUSM · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cet arbuste caduc atteint en général un à deux mètres et s’étend par des pousses souterraines. Ses tiges solides sont densément couvertes d’aiguillons droits de différentes tailles : parmi les grands, de nombreuses aiguilles très fines sont visibles. Les feuilles composées comportent le plus souvent cinq à neuf folioles ovales dentées, aux nervures profondément enfoncées. Leur surface bosselée, fortement gaufrée, est un caractère distinctif. Les fleurs, grandes et solitaires ou peu nombreuses, sont roses, pourpres ou blanches, avec cinq larges pétales et des étamines jaunes. Les cynorrhodons sont ronds et légèrement aplatis, rouge vif ou orangés, généralement plus gros que ceux des églantiers indigènes.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Rosa rugosa comme non indigène et ne répertorie que quelques observations spontanées dans l'État, notamment dans les comtés de Sonoma et de Yolo. La majorité des plants visibles en Californie sont horticoles ou paysagers. L'espèce résiste mieux au vent et au sel que beaucoup de rosiers de jardin, ce qui explique sa présence près de la mer ; elle apprécie également les endroits ensoleillés et bien drainés. Elle ne doit pas être décrite comme une ressource sauvage abondante dans la vallée de Sacramento. Les fruits d'une plantation privée appartiennent au propriétaire, et les arbustes traités chimiquement ne conviennent pas à la consommation.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans un climat doux, les fleurs apparaissent à la fin du printemps et peuvent continuer à s'ouvrir durant l'été. Des fruits colorés sont visibles dès août ; la principale période de maturité s'étend généralement d'août à octobre. Un même buisson peut porter en même temps fleurs, fruits verts et cynorrhodons rouges. Le fruit mûr devient rouge soutenu et son enveloppe épaisse s'assouplit par rapport à celle d'un fruit vert. Après les premières nuits froides, il peut devenir plus doux et plus tendre, mais les fruits moisis ou pourris doivent être écartés.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe des cynorrhodons mûrs. Plants For A Future indique expressément la consommation crue des fruits de Rosa rugosa et souligne leur épaisse couche charnue. Couper le fruit, retirer soigneusement les akènes durs et toute la couche de petits poils internes, puis manger uniquement la pulpe rouge nettoyée, telle quelle ou écrasée en purée froide. De nombreux petits poils peuvent irriter la bouche et le tube digestif.

Pétales floraux. Ils sont aussi documentés comme consommables crus. Enlever la partie blanchâtre et amère de leur base.

Jeunes pousses exclues des aliments crus. La description alimentaire spécifique consultée prévoit leur ébullition ; elles ne sont donc pas intégrées à l'alimentation sans feu de cette fiche.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Rosa canina et Rosa rubiginosa ont des feuilles plus lisses, sans relief aussi marqué, et des cynorrhodons généralement plus allongés. Les rosiers indigènes de Californie ont souvent des fleurs plus petites et des fruits à pulpe moins épaisse. Chez Rosa rugosa, les caractères principaux sont la coexistence de gros et de très fins aiguillons serrés, les grandes folioles gaufrées, les grosses fleurs et les fruits aplatis charnus. Ne pas consommer des fruits de rosiers ornementaux si l'on ignore si des insecticides systémiques ont été employés. Le fait que l'enveloppe extérieure soit comestible n'autorise pas à mâcher les akènes ni les poils internes.

SOURCES

- Calflora — Rosa rugosa: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9406
- Calflora — observations par comté: https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=9406
- Plants For A Future — Rosa rugosa: https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Rosa+rugosa
- University of Alaska Cooperative Extension — Wild Roses: https://www.uaf.edu/ces/publications/database/food/wild-roses.php

Rosa spithamea — petit rosier californien et cynorrhodons orangés

Rosa spithamea

Sur les pentes littorales ouvertes et dans les fourrés californiens se rencontre un rosier sauvage très bas, dépassant à peine les herbes. En été, il déploie de simples fleurs roses ; plus tard apparaissent de petits cynorrhodons orange ou rouges. C’est Rosa spithamea, également connu comme rosier de Sonoma, une espèce indigène. La partie comestible est la pulpe extérieure tendre du fruit entièrement mûr, débarrassée des akènes durs et des poils internes irritants.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C’est un arbuste caduc de petite taille, généralement haut de quinze à soixante centimètres, parfois avec des rameaux arqués plus longs. Ses tiges minces portent de nombreux aiguillons droits ou légèrement recourbés, en forme d’aiguilles. Les feuilles alternes, imparipennées, comprennent généralement cinq à sept petites folioles ovales dentées. Les fleurs sont solitaires ou peu nombreuses, chacune avec cinq pétales roses et des étamines jaunes centrales ; elles mesurent quelques centimètres de diamètre. Après pollinisation, l’hypanthium forme un cynorrhodon rond ou ovoïde, rouge orangé, dont les sépales persistent souvent au sommet. La surface du fruit peut porter de petits poils glanduleux ; à l’intérieur, les akènes sont entourés de poils raides irritants.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Rosa spithamea comme endémique de Californie. Les observations concernent les régions côtières et nordiques, notamment Marin, Sonoma, Santa Cruz, San Luis Obispo et certains comtés des contreforts. Ce rosier vit dans les fourrés littoraux, les lisières forestières ensoleillées, les herbes et les sites aux sols perturbés ; il ne forme pas des fourrés partout dans la plaine chaude de Sacramento. Ses petites touffes sont facilement endommagées par une cueillette maladroite, surtout dans les milieux côtiers protégés.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les feuilles dentées apparaissent au printemps. Les fleurs roses se montrent généralement de la fin du printemps à l’été, selon l’influence de l’océan. Les petits fruits commencent à se colorer en fin d’été et atteignent leur maturité en automne ; certains restent sur les rameaux après le refroidissement. Pour les manger crus, ils doivent être uniformément colorés et suffisamment tendres. Renoncer aux fruits secs, noirs, moisis ou qui ne se détachent pas sans endommager la branche.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Uniquement l’enveloppe extérieure charnue des cynorrhodons mûrs. Les sources naturalistes régionales attestent l’utilisation alimentaire de la pulpe externe des rosiers sauvages californiens ; pour Rosa spithamea, il importe particulièrement de ne pas étendre cette comestibilité aux poils ni aux akènes internes. Couper le petit fruit, retirer intégralement les akènes et les poils qui les entourent, puis ne manger que l’enveloppe tendre et propre. Le goût est généralement acide ou légèrement aigre-doux et la quantité de pulpe réduite. Si les poils ne peuvent être séparés proprement, ne pas manger le fruit. Branches, feuilles et racines ne sont pas considérées comme aliments dans cette fiche.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Rosa californica est d’ordinaire nettement plus grand, avec des tiges robustes, et pousse souvent près de l’eau. Chez Rosa gymnocarpa, les sépales tombent fréquemment du jeune cynorrhodon, tandis qu’ils restent habituellement sur celui de Rosa spithamea. La California Native Plant Society distingue aussi les fins aiguillons droits et la surface parfois glanduleuse de l’hypanthium de ce petit rosier, contre les aiguillons plus épais et davantage recourbés de Rosa californica. Un seul fruit rouge ne permet pas de déterminer l’espèce. Les petits poils internes sont dangereux pour les muqueuses, quel que soit le rosier.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7187
- https://cnpsslo.org/wp-content/uploads/2022/10/1122-obispoensis-newsletter-california-native-plant-society-slo.pdf
- https://data.sacriver.org/assets/f1cb2bcf8cda9dd924d396b652b39c3/application/pdf/WhiskeytownEnvirSchool_Naturalist_Guide.pdf

Rosa woodsii ssp. ultramontana — églantier des montagnes

Rosa woodsii ssp. ultramontana

Dans une prairie de montagne ou près d’un ruisseau de la Sierra Nevada orientale, poussent parfois des arbustes épineux aux fines feuilles et aux fleurs roses à cinq pétales. Vers la fin de l’été, leurs rameaux portent de petits cynorrhodons rouges. Il s’agit de Rosa woodsii ssp. ultramontana, une forme californienne indigène de l’églantier de Woods. La pulpe extérieure entièrement mûre, les pétales frais et les jeunes pousses printanières épluchées sont décrits comme aliments crus au niveau de l’espèce Rosa woodsii. Chaque cynorrhodon renferme toutefois des akènes entourés de poils irritants qu’il ne faut jamais avaler avec la pulpe.



Rosa woodsii ssp. ultramontana, rosier montagnard à fleurs roses, feuilles pennées et cynorrhodons rouges
Stickpen · CC0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cet arbuste caduc mesure fréquemment de cinquante centimètres à deux mètres, avec de nombreuses branches dressées ou arquées. Les jeunes rameaux rougeâtres portent des aiguillons robustes, parfois par paires à la base des feuilles, et quelques tiges ont aussi de petits aiguillons. Les feuilles alternes et pennées se composent surtout de cinq à sept petites folioles dentées, vertes dessus et plus claires dessous. De la fin du printemps à l’été, des fleurs roses, isolées ou groupées en petit nombre, se développent à l’extrémité des rameaux. Chacune possède cinq pétales, de nombreuses étamines jaunes et des sépales verts. Après floraison, le réceptacle charnu grossit pour former un cynorrhodon rond ou ovale, rouge, gardant des restes de sépales à son sommet. Il ne renferme pas un seul noyau, mais de nombreux akènes durs entourés de petits poils raides. En automne, les feuilles jaunissent et tombent ; certains fruits rouges persistent après les premiers froids.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora reconnaît Rosa woodsii ssp. ultramontana comme arbuste indigène, observé dans les comtés montagneux de Mono, Inyo, Modoc, Plumas, Lassen, El Dorado, Alpine et ailleurs. Il occupe les forêts mixtes de conifères, les dépressions humides, les prairies montagnardes et les sites ouverts des contreforts. Au centre de la vallée de Sacramento, ce rosier est moins courant que Rosa californica sur les berges. Les différentes sous-espèces de Rosa woodsii n'ont pas exactement la même répartition : une observation de l'espèce quelque part aux États-Unis n'identifie pas automatiquement la sous-espèce californienne ultramontana. Dans un milieu adapté, les arbustes peuvent former des fourrés, mais les petits fruits sont rapidement consommés par les oiseaux et les mammifères.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les pousses tendres apparaissent avec le réchauffement printanier et la fonte des neiges. La floraison est habituellement visible de mai à juillet en montagne, plus tard en altitude. Les cynorrhodons verts grossissent pendant l'été et deviennent peu à peu rouges. Plants For A Future situe la maturation de Rosa woodsii d'août à octobre ; après les premières nuits froides, la pulpe peut être plus tendre. La couche comestible crue demeure mince, quelle que soit la taille du fruit. Les vieux fruits hivernaux peuvent moisir ou présenter une peau desséchée : leur couleur rouge ne prouve pas qu'ils soient consommables.



Rosa woodsii ssp. ultramontana, rosier montagnard à fleurs roses, feuilles pennées et cynorrhodons rouges
Matt Lavin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe extérieure uniquement, sur un cynorrhodon mûr. Plants For A Future confirme la consommation crue des fruits de Rosa woodsii. Détacher soigneusement la pulpe rouge de la cavité interne, en retirant totalement les akènes et surtout les poils irritants qui les entourent. Ils peuvent blesser les muqueuses buccales et irriter le système digestif. Sans outil permettant de séparer sûrement la pulpe, mieux vaut laisser le fruit. La saveur est aigre-douce, parfois plus agréable après quelques nuits fraîches.

Pétales roses frais. La fiche de l’espèce décrit leur consommation crue. La base blanche et légèrement amère peut être retirée, pour ne garder que la partie colorée tendre. Prendre de petites quantités et laisser des fleurs aux animaux.

Jeunes pousses printanières épluchées. Leur consommation crue est également attestée pour Rosa woodsii : seule la partie intérieure jeune et tendre, après retrait de la surface épineuse, est concernée. Les vieilles branches, les feuilles, les racines et les poils entourant les akènes ne sont pas des aliments.

Ces informations alimentaires ont été documentées au niveau de l’espèce Rosa woodsii : elles ne constituent pas des sources distinctes spécifiques à la sous-espèce ultramontana.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Rosa nutkana, décrit séparément, présente en général des fleurs solitaires plus grandes et une autre disposition des aiguillons et des sépales. Rosa californica forme souvent des fourrés denses près des cours d’eau et fleurit en petits groupes dans des zones plus chaudes. Les formes californiennes de Rosa woodsii diffèrent par les dimensions des fleurs, la forme des folioles et la pubescence ; identifier sûrement la sous-espèce peut exiger une clé botanique. Il ne faut pas attribuer automatiquement ce nom à tout rosier rose portant des fruits rouges. Même correctement identifié, il conserve ses poils internes dangereux. Ne pas récolter sur des arbustes de jardin traités aux pesticides ni dans les fourrés voisins de chêne vénéneux.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=11996
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7188
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rosa+woodsii

Rosmarinus officinalis — feuilles aromatiques du romarin

Rosmarinus officinalis

Sur un talus sec et ensoleillé ou près d’une vieille clôture, un buisson persistant dense aux feuilles très étroites peut subsister longtemps. En froissant ses feuilles, on perçoit aussitôt un fort arôme résineux de pin et d’épices. Des fleurs bleu pâle peuvent apparaître dès la saison fraîche. Il s’agit du romarin, aujourd’hui souvent appelé Salvia rosmarinus. Ses jeunes feuilles se consomment crues comme condiment, mais ne constituent pas un aliment vert de base.



Rosmarinus officinalis, arbuste persistant aux feuilles étroites opposées, revers blanchâtre et fleurs bleu pâle
Daniel VILLAFRUELA · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le romarin est un arbuste ligneux persistant de trente centimètres à un mètre cinquante ou deux mètres de hauteur, nettement plus bas chez les formes rampantes. Ses rameaux sont très ramifiés, les jeunes pousses couvertes de courts poils ; l’écorce des vieilles branches est gris brun et se fissure. Les feuilles opposées, linéaires et étroites, mesurent habituellement un à quatre centimètres, avec des bords enroulés vers le bas. Leur face supérieure est vert sombre et brillante, leur revers blanchâtre sous une pilosité dense. Les fleurs apparaissent par petits groupes à l’aisselle des feuilles vers le haut des rameaux. Leur corolle bilabiée est bleu clair, lilas ou parfois blanche et présente des étamines saillantes. Après floraison se forment de petits nucules secs.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora enregistre Rosmarinus officinalis, ancien nom scientifique de Salvia rosmarinus, comme arbuste introduit, avec plus d’une centaine d’observations hors culture. Des plantes s’échappent surtout des jardins des comtés littoraux du sud de la Californie et de la baie de San Francisco, où elles supportent bien les étés secs. Dans la vallée de Sacramento, le romarin est très cultivé, mais les peuplements spontanés indépendants ne sont pas partout présents. Quelques arbustes peuvent persister sans arrosage sur de vieux talus secs. Beaucoup de plantations ornementales urbaines sont traitées avec des produits phytosanitaires ; leurs feuilles ne conviennent pas à l’alimentation.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Comme le feuillage est persistant, les feuilles sont physiquement disponibles presque toute l’année. Les pointes nouvelles, les plus souples et aromatiques, se développent toutefois surtout après les pluies hivernales et le réchauffement du printemps. En climat doux, la floraison peut commencer en hiver et se poursuivre au printemps, parfois reprendre en automne. Pendant les chaleurs de l’été, les pousses durcissent et l’odeur résineuse des feuilles s’accentue. Pour la consommation crue, choisir quelques petites feuilles tendres sur un arbuste propre et identifié sans doute.



Rosmarinus officinalis, arbuste persistant aux feuilles étroites opposées, revers blanchâtre et fleurs bleu pâle
IndigoTardigrade · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future et les sources botaniques alimentaires confirment leur utilisation fraîche comme condiment. La structure épaisse et coriace des feuilles invite à les hacher très finement ou à les écraser avec un peu d’eau froide pour aromatiser un aliment déjà prêt. Quelques feuilles suffisent : en grande quantité, elles sont trop résineuses et peuvent irriter l’estomac. Il est possible de sécher des rameaux entiers à l’ombre sans chauffage, puis de détacher les feuilles sèches pour les employer en petites quantités.

Ne pas confondre feuilles et huile essentielle. L’huile essentielle concentrée de romarin n’est pas l’équivalent des feuilles alimentaires ; elle ne doit pas être ingérée à cette fin. Les branches ligneuses et les racines ne sont pas consommées.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

La lavande Lavandula angustifolia porte également des feuilles étroites et dégage une forte odeur, mais ses feuilles sont généralement plus argentées et ses fleurs disposées en longs épis terminaux. Le Trichostema lanceolatum indigène est lui aussi aromatique, mais c’est une plante annuelle à fleurs lilas différentes. Les aiguilles de pin se groupent en faisceaux sur des rameaux de conifères, tandis que le romarin est un véritable arbuste à fleurs, aux feuilles opposées et à corolles bilabiées. Une ressemblance d’odeur ne suffit pas à identifier une épice comestible.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8619
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Rosmarinus+officinalis
- https://powo.science.kew.org/

Rubus armeniacus — mûres noires des grands fourrés épineux

Rubus armeniacus

Le long des rivières et des canaux d’irrigation californiens s’élèvent de grandes arches de ronces. En été, parmi les fleurs blanches et rosées apparaissent des fruits d’abord verts, puis rouges et enfin noirs et brillants. C’est la ronce dite de l’Himalaya, Rubus armeniacus, une espèce introduite. Elle peut être très abondante près de l’eau et former des fourrés presque impénétrables. Son principal intérêt alimentaire réside dans les fruits mûrs et juteux, consommables sans cuisson.



Rubus armeniacus, grandes tiges épineuses, feuilles composées et mûres noires parmi les fruits rouges
Sarah Stierch (Missvain) · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le buisson adulte est composé de longues tiges aériennes vivant deux ans. Pendant la première année, une nouvelle tige pousse rapidement sur plusieurs mètres, s’arque et peut s’enraciner à son extrémité lorsqu’elle touche le sol. L’année suivante, des branches latérales florifères s’y développent. Contrairement aux fines tiges rampantes de la ronce indigène de Californie, les tiges principales de Rubus armeniacus sont robustes, souvent anguleuses en section, et portent de grands aiguillons rigides recourbés.

Les feuilles des longues tiges jeunes sont généralement formées de cinq folioles dentées partant d’un pétiole commun. Sur les petites branches fructifères, on en observe souvent trois. Leur face supérieure est verte ; la face inférieure est beaucoup plus claire, parfois presque grisâtre. Les fleurs sont disposées en grappes lâches, chacune avec cinq pétales blancs ou légèrement roses et de nombreuses étamines.

Le fruit n’est pas une baie unique : c’est un ensemble de petites drupéoles juteuses réunies en un fruit composé allongé ou arrondi. Il passe du vert au rouge, puis au presque noir. À complète maturité, il devient tendre et se détache facilement du pédoncule. Chaque drupéole contient une graine.



Rubus armeniacus, grandes tiges épineuses, feuilles composées et mûres noires parmi les fruits rouges
Forest and Kim Starr · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

UC IPM range cette ronce parmi les espèces introduites les plus agressives de Californie. Elle occupe les vallées, les forêts littorales et alluviales, les abords des ruisseaux, les bordures des champs et des routes ainsi que les milieux perturbés. Elle prolifère surtout là où subsiste de l’eau pendant la sécheresse estivale : près des canaux et sur les berges, notamment dans la Vallée centrale. En milieu propice, ses tiges recouvrent les buissons, les clôtures et les jeunes arbres.

La présence de grands fourrés ne signifie pas qu’il s’agit d’une ronce indigène. Rubus armeniacus est arrivé de l’extérieur de l’ouest nord-américain, à la différence de Rubus ursinus, espèce californienne indigène. Toutes deux portent des fruits mûrs comestibles, mais il est utile de savoir les distinguer. Une récolte abondante est moins probable sur un terrain ouvert complètement sec que près d’un cours d’eau.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

En hiver, les bases pérennes et les vieilles tiges restent en place, mais il n’y a pas de baies fraîches. Au printemps, approximativement de mars à mai, de nouvelles tiges vertes et feuilles se développent. La floraison commence au printemps et peut se poursuivre en été selon les régions ; le USDA Forest Service signale une période de floraison étendue en Californie.

Après la floraison, les fruits verts rougissent progressivement. La récolte principale des mûres noires se situe d'ordinaire de juillet à septembre ; sur le littoral frais et dans les milieux humides, la maturation peut se poursuivre jusqu'à l'automne. En août, un même buisson porte souvent des fruits rouges immatures et des fruits noirs mûrs. Les fruits séchés sans chaleur restent disponibles après la saison, mais cela constitue une réserve, non une nouvelle fructification.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Mûres noires entièrement mûres. C'est la partie alimentaire la plus solidement confirmée. UC IPM mentionne explicitement la comestibilité des fruits des ronces sauvages, y compris Rubus armeniacus. Les fruits complètement noirs et tendres peuvent se manger frais. Leur saveur est sucrée et acidulée, variable selon les pluies, l'ombre et l'exposition au soleil. Un fruit rouge n'a pas achevé sa maturation et reste bien plus acide.

Fruits écrasés à froid. Les mûres mûres peuvent être écrasées sans chauffage et consommées en préparation fraîche. L'ajout d'eau les rend plus liquides, mais elles restent des fruits crus. Ces baies fragiles supportent mal les longs transports et pourrissent rapidement. Une partie de la récolte pleinement mûre peut être séchée naturellement, dans un lieu propre et protégé des insectes ; tout stock montrant de la moisissure doit être écarté.

Les pousses printanières et les feuilles sont mentionnées ici pour reconnaître l'espèce. La confirmation de l'usage des fruits mûrs ne doit pas être étendue automatiquement à la consommation crue de toutes les parties vertes. Les gros aiguillons exigent de la prudence pendant la récolte.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Rubus ursinus, indigène, possède généralement des tiges plus minces, souvent couchées au sol, et des feuilles à trois folioles ; Rubus armeniacus produit des tiges de première année plus puissantes, anguleuses et souvent des feuilles à cinq folioles. On rencontre aussi Rubus laciniatus en Californie : ses folioles profondément découpées diffèrent nettement des larges folioles dentées de Rubus armeniacus. L'identification repose sur l'ensemble des tiges adultes, des aiguillons, des feuilles, des fleurs et des fruits.

Le chêne vénéneux Toxicodendron diversilobum peut pousser à proximité. Ses feuilles à trois folioles se mêlent parfois aux ronces, mais il ne possède ni leurs grandes tiges épineuses caractéristiques ni leurs fruits composés noirs. Ne pas saisir de branches inconnues ou cueillir des fruits mêlés à cette plante. Les buissons de bord de route, près d'herbicides ou de canaux pollués, ne constituent pas non plus une source sûre de nourriture crue.

SOURCES

University of California IPM — Wild Blackberries : https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/wild-blackberries/ USDA Forest Service — Rubus armeniacus : https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/rubspp Calflora — Rubus armeniacus : https://www.calflora.org/app/taxon?crn=10319 Oregon State University — Rubus armeniacus : https://landscapeplants.oregonstate.edu/plants/rubus-armeniacus

Rubus idaeus subsp. strigosus — framboises rouges des montagnes

Rubus idaeus subsp. strigosus

Dans une forêt fraîche du nord ou des montagnes, une petite ouverture dans le couvert des arbres peut laisser pousser de fines tiges épineuses de framboisier. Au printemps, elles portent de discrètes fleurs blanchâtres ; en été, des fruits rouges brillent parmi les feuilles composées. Chez ce framboisier rouge indigène d’Amérique, les baies juteuses se détachent facilement du réceptacle floral, laissant un creux à l’intérieur.



Rubus idaeus subsp. strigosus, rameaux fins épineux, feuilles pâles dessous et framboises rouges mûres
Douglas Goldman · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cet arbuste vivace possède des pousses souterraines et des tiges aériennes vivant généralement deux saisons. Les nouvelles cannes sont longues, dressées ou légèrement arquées, couvertes de petites soies et de fins aiguillons. Les feuilles composées comportent souvent trois ou cinq folioles dentées ; leur face inférieure est sensiblement plus claire et souvent recouverte d’une dense pubescence blanchâtre, caractère évoqué par le nom anglais grayleaf raspberry. Les fleurs blanches ont cinq pétales. Le fruit en maturation est formé de nombreuses petites drupéoles juteuses : vert d’abord, il devient rosé puis rouge vif. La framboise mûre se sépare du réceptacle central blanchâtre, qui reste sur la plante ; le fruit cueilli est donc creux.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Kew et Calflora confirment que Rubus idaeus subsp. strigosus est une sous-espèce indigène de Californie. Ses observations naturelles y sont néanmoins rares ; ce n’est pas un arbuste courant de la vallée de Sacramento. Il est lié aux régions fraîches du nord et des montagnes, aux lisières forestières, aux clairières humides et aux endroits où le couvert forestier a été ouvert. De grandes framboiseraies près des habitations peuvent être cultivées ou d’origine mélangée.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les premières pousses se développent au printemps après le dégel et l’humidification des sols. La floraison survient à la fin du printemps ou au début de l’été, plus tard en haute montagne. Les framboises mûrissent généralement de juillet à août, parfois jusqu’en septembre dans les secteurs frais. Tous les fruits d’un même arbuste ne mûrissent pas simultanément : des fruits rosés et fermes voisinent avec des fruits rouges souples et complètement mûrs.



Rubus idaeus subsp. strigosus, rameaux fins épineux, feuilles pâles dessous et framboises rouges mûres
Bartosz Cuber · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits rouges entièrement mûrs. Le USDA Forest Service confirme la consommation traditionnelle de framboises rouges américaines fraîches. Le fruit tendre et écarlate est sucré avec une pointe d’acidité ; il peut être consommé au moment de la récolte si le site est propre et la plante correctement identifiée. Les fruits mûrs peuvent être écrasés à froid ou séchés naturellement sans chauffage. Les fruits durs et immatures sont nettement plus acides.

Les jeunes feuilles et les pousses de cette sous-espèce ne doivent pas être considérées automatiquement comme des aliments crus au seul motif que de tels usages existent pour d’autres Rubus.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le framboisier noir occidental Rubus leucodermis porte des baies mûres violet sombre et des tiges souvent couvertes d’une pruine blanchâtre. Chez les mûriers-ronces Rubus ursinus et R. armeniacus, le fruit cueilli conserve généralement un cœur clair à l’intérieur. Le framboisier rouge sauvage peut ressembler à des cultivars horticoles : une seule baie ne suffit pas toujours pour déterminer l’origine du plant. Le chêne vénéneux Toxicodendron diversilobum peut avoir des feuilles à trois folioles, mais il ne porte ni les cannes épineuses typiques des framboisiers ni leurs fruits composés rouges.

SOURCES

- Kew POWO — Rubus idaeus subsp. strigosus: https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:223189-2
- USDA Forest Service FEIS — Rubus idaeus: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/rubida
- Calflora — Rubus idaeus subsp. strigosus: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=10322

Rubus laciniatus — mûres noires et feuilles profondément découpées

Rubus laciniatus

Dans les vallées humides et les lisières des forêts californiennes, on rencontre parfois une ronce épineuse dont les feuilles semblent taillées en fines formes allongées aux dents aiguës. Au milieu du feuillage mûrissent en été des fruits composés, d’abord rouges, puis noirs. C’est Rubus laciniatus, une ronce introduite à feuilles découpées. Elle appartient au groupe alimentaire des mûres, tout en se distinguant nettement par la profonde découpure de son feuillage.



Rubus laciniatus, feuillage profondément découpé en lobes dentés et mûres noires composées
Meggar · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C’est un arbuste vivace dont les longues tiges aériennes vivent généralement deux ans. La première année, des cannes vigoureuses et arquées poussent à partir des racines, portant feuilles et aiguillons. Elles atteignent parfois plusieurs mètres et retombent sur les arbustes voisins. La deuxième année, des rameaux latéraux florifères apparaissent ; la vieille canne meurt progressivement après la fructification.

Les feuilles se composent de plusieurs folioles séparées : souvent cinq sur les longues cannes jeunes, trois sur les rameaux fructifères. Mais chaque foliole est profondément découpée et dentée, presque comme une dentelle, avec des bords aigus et des lobes allongés. C’est le meilleur caractère visible. Les tiges portent des aiguillons crochus.

Les fleurs sont semblables à celles des autres ronces à mûres : blanches ou rose pâle, à cinq pétales et nombreuses étamines. Chacune donne un fruit composé de petites drupéoles. Les fruits jeunes sont

verts, puis rouges ; complètement mûrs, ils deviennent noirs et tendres. Au soleil, ils sont souvent plus gros et plus doux qu'à l'ombre profonde.



Rubus laciniatus, feuillage profondément découpé en lobes dentés et mûres noires composées
Agnieszka Kwiecień (Nova) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora signale Rubus laciniatus comme arbuste non indigène de Californie échappé des cultures. Le USDA Forest Service le décrit aux lisières perturbées, dans les fourrés humides, le long des routes et des cours d'eau, surtout là où les précipitations conviennent. Des observations existent dans les comtés nordiques et des contreforts, notamment Placer, Butte, El Dorado et Shasta. Cette espèce est moins répandue que Rubus armeniacus : elle peut former des touffes notables à certains endroits et être presque absente ailleurs.

Dans la vallée chaude de Sacramento, elle a besoin d'humidité ou d'une nappe phréatique proche pour conserver son feuillage. La fructification est moins fiable dans les lieux ouverts et secs. Les buissons de propriétés privées ou proches de champs traités ne sont pas des sites de cueillette libre.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Au printemps, approximativement de mars à mai, les vieilles cannes encore vivantes déploient leurs feuilles et rameaux florifères, tandis que de jeunes tiges partent de la base. La floraison a généralement lieu à la fin du printemps et au début de l'été, avec des décalages dans les zones fraîches.

Après les fleurs, les fruits verts se forment et rougissent. La principale période des mûres souples et noires se situe de juillet à septembre, parfois un peu plus tôt ou plus tard selon la région. En automne, les nouvelles cannes peuvent encore être vertes, mais les fruits mûrs sont moins nombreux. En hiver, il reste les tiges épineuses, sans récolte fraîche.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits noirs parfaitement mûrs. North Carolina State University Extension atteste expressément que les fruits de Rubus laciniatus sont comestibles crus. C’est la principale partie de la plante retenue sans feu. La pulpe est juteuse, sucrée et acidulée, avec de petits pépins durs dans les drupéoles. Il vaut mieux récolter les mûres lorsqu’elles sont entièrement noires, tendres et qu’elles se détachent facilement du pédoncule.

Mûres fraîches écrasées. Les fruits se mangent tels quels ou écrasés à froid. Ils s’abîment vite, particulièrement par temps chaud. Écarter les fruits moisis, fermentés ou à l’odeur suspecte. Un séchage naturel est possible, mais ces mûres tendres demandent une protection contre les insectes et un dessèchement complet : toute récolte ne se conserve pas nécessairement longtemps.

Les fleurs, feuilles et jeunes pousses servent à déterminer l’espèce. Certaines autres espèces de Rubus ont des pousses épluchées comestibles, mais ce renseignement ne doit pas être automatiquement transféré à Rubus laciniatus. Ses feuilles crues ne sont pas proposées comme salade.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Rubus armeniacus a de larges folioles dentées, non aussi profondément découpées. L’indigène Rubus ursinus possède généralement des tiges plus fines et rampantes, souvent avec trois folioles. La forme finement découpée de Rubus laciniatus reste identifiable même en l’absence de fruits ; néanmoins, il faut comparer les feuilles, tiges et fruits d’un même pied.

Les mûres noires composées se distinguent des baies noires isolées de buissons inconnus. Du chêne vénéneux Toxicodendron diversilobum peut se cacher dans les ronces avec ses feuilles à trois folioles : ne pas le toucher ni le cueillir accidentellement avec les fruits. Les sols et plantes des bords de routes peuvent aussi être contaminés par des herbicides.

SOURCES

USDA Forest Service, Rubus laciniatus : https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/rublac Calflora, Rubus laciniatus : https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7195 North Carolina State University Extension, Rubus laciniatus : https://plants.ces.ncsu.edu/plants/rubus-laciniatus/

Rubus leucodermis — framboisier noir occidental aux tiges blanchâtres

Rubus leucodermis

Dans les forêts claires et aux abords des ravins de Californie pousse un arbuste épineux aux longues tiges arquées, comme poudrées de blanc. Parmi ses feuilles trifoliolées mûrissent en été de petits fruits composés : rouges d’abord, ils deviennent violet foncé puis presque noirs. C’est Rubus leucodermis, le framboisier noir occidental. Contrairement à de nombreuses ronces à mûres, son fruit mûr se détache du réceptacle blanchâtre et laisse un creux, comme chez le framboisier cultivé. On peut manger les fruits frais et crus ; de jeunes pousses épluchées sont également documentées au printemps.



Rubus leucodermis, tiges arquées blanchâtres, feuilles composées et framboises violet foncé mûres
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C’est un arbuste vivace caduc aux tiges aériennes bisannuelles. Pendant la première année, les nouvelles pousses grandissent vite, s’arquent et peuvent prendre racine lorsqu’une extrémité touche le sol. La deuxième année, des branches latérales fleuries apparaissent, puis la canne ancienne meurt progressivement après les fruits. Le buisson mesure souvent un à deux mètres de haut, mais les grandes arches occupent davantage d’espace.

Les jeunes tiges sont couvertes d’une pruine cireuse bleu blanchâtre qui laisse voir des zones vertes ou violettes. Les rameaux portent des aiguillons recourbés. La face inférieure des feuilles est souvent sensiblement plus pâle que la supérieure. Les feuilles des tiges de première année ont parfois cinq folioles ; les rameaux fructifères en portent plus souvent trois, toutes dentées.

Les fleurs blanches à cinq pétales s’ouvrent sur de courts rameaux latéraux. Elles donnent des fruits composés rouges, qui deviennent presque noirs à pleine maturité. Lorsqu’on cueille un fruit mûr, il se détache comme un petit capuchon creux : caractère important qui distingue les framboises des mûres ordinaires, dont le réceptacle reste dans le fruit composé.



Rubus leucodermis, tiges arquées blanchâtres, feuilles composées et framboises violet foncé mûres
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Rubus leucodermis est indigène de l’ouest de l’Amérique du Nord. Calflora le signale dans les comtés nordiques et des contreforts, dans les forêts de conifères ou mixtes, les canyons et les pentes ouvertes. Des observations proviennent notamment de Shasta, Humboldt, Trinity, Sonoma, Placer et El Dorado. Dans la vallée de Sacramento, cette espèce est moins typique que dans les forêts de contreforts et près des ruisseaux frais.

Elle peut former de petits groupes près des clairières, mais rarement les vastes fourrés continus de la ronce introduite Rubus armeniacus. La fructification reste rare dans les plaines sèches sans humidité. Les fruits des versants nord et de la pénombre peuvent mûrir plus tard que ceux des lisières ouvertes ensoleillées.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après l’hiver, approximativement de mars à mai dans les contreforts peu élevés, de nouvelles tiges tendres émergent de la base. Leur cœur demeure consommable durant un court moment, avant que leur surface se durcisse et se couvre d’aiguillons.

Les fleurs s’ouvrent généralement vers la fin du printemps et au début de l’été. Les petits fruits verts rougissent puis foncent. En Californie, la maturité principale se situe ordinairement en juillet et août,

avec des décalages en altitude et au frais. Quelques fruits tardifs subsistent parfois en septembre, mais ce n’est pas un arbuste à récolte continue toute l’année.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits entièrement mûrs. Plants For A Future atteste la consommation crue des fruits de Rubus leucodermis. Ils sont tendres, sucrés, légèrement acidulés et se meurtrissent facilement. Ils sont particulièrement bons juste après la cueillette ; on peut aussi les écraser à la main sans ajout. Le séchage naturel des fruits mûrs est également décrit pour cette espèce, mais la conservation exige un séchage complet sans moisissure.

Jeunes pousses épluchées. La même source spécifique indique que les pousses printanières tendres peuvent être détachées, débarrassées de leur couche extérieure et consommées crues pour leur cœur juteux. Cela ne s’applique qu’aux très jeunes pousses souples, pas aux cannes adultes épineuses. Il faut avant tout être certain qu’il s’agit bien de Rubus leucodermis.

Les feuilles, racines et fleurs ne sont pas incluses parmi les aliments crus : leur usage dans certaines boissons chaudes ne prouve pas qu’elles conviennent à une consommation sans chauffage.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Chez Rubus armeniacus, le fruit cueilli conserve un cœur blanchâtre ; ses fortes cannes anguleuses et ses grandes feuilles sont également différentes. Chez Rubus ursinus, les tiges sont plus minces et rampantes, et la mûre conserve aussi habituellement le réceptacle. Rubus leucodermis se distingue par la pruine blanche sur les tiges et le fruit creux après cueillette. Toutefois, la couleur des fruits, à elle seule, n’est pas un critère suffisant.

Dans les fourrés entrelacés, on risque de toucher le chêne vénéneux Toxicodendron diversilobum. Les aiguillons peuvent aussi blesser les mains. Les végétaux de bords de routes et de champs traités ne conviennent pas à la consommation crue.

SOURCES

Calflora, Rubus leucodermis : https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7197 Calflora, présence par comté : https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7197 Plants For A Future, Rubus leucodermis : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rubus+leucodermis California Flora Nursery, blackcap raspberry : https://www.calfloranursery.com/plants/rubus-leucodermis/

Rubus parviflorus — grandes fleurs blanches et framboises des bois

Rubus parviflorus

Dans les forêts fraîches et humides du nord de la Californie, on rencontre un arbuste facile à reconnaître avant même l'apparition de ses fruits : ses feuilles larges ressemblent à celles de l'érable et ses fleurs sont de grandes corolles blanches. Contrairement aux ronces à mûres, ses tiges ne portent pas d'aiguillons. Les fruits apparaissent en été, mais les pousses printanières tendres et les fleurs sont disponibles plus tôt et sont également documentées comme aliments sans cuisson.



Rubus parviflorus, grandes feuilles simples lobées, fleur blanche à cinq pétales et petite framboise rouge
Jesse Taylor (Jrtayloriv) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Rubus parviflorus est un arbuste vivace caduc, généralement haut d'un à deux mètres, parfois de trois. Il forme des peuplements composés de nombreuses tiges dressées ou légèrement divergentes. Les branches sont normalement dépourvues d'aiguillons, premier caractère distinctif.

Ses feuilles sont simples et très larges, avec trois à sept lobes arrondis rappelant une petite feuille d'érable. Elles atteignent parfois vingt centimètres de large, sont souples, finement pubescentes et dentées sur les bords. Les fleurs, d'un blanc éclatant, portent cinq larges pétales et un centre jaune ; elles sont nettement plus grandes que celles des ronces à mûres, parfois jusqu'à cinq centimètres de diamètre.

Les fruits sont petits et rouge vif, composés de nombreuses drupéoles juteuses. À complète maturité, ils ressemblent à une framboise rouge extrêmement tendre qui se détache du réceptacle en laissant une

cavité intérieure. On peut écraser les fruits mûrs entre les doigts ; ils restent donc rarement entiers et fermes comme les baies vendues dans le commerce.



Rubus parviflorus, grandes feuilles simples lobées, fleur blanche à cinq pétales et petite framboise rouge
Fernsebner · CC0 · Wikimedia Commons

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

L'espèce est indigène de l'ouest de l'Amérique du Nord. En Californie, elle occupe la côte septentrionale, les forêts humides des chaînes côtières, les régions montagneuses et les contreforts de la Sierra Nevada, ainsi que les lisières fraîches et les berges des ruisseaux forestiers. Elle prolifère volontiers après l'ouverture de clairières, le long des sentiers et aux bords des prairies humides.

Dans un habitat favorable, elle peut former de véritables fourrés. On la voit rarement sur une pente découverte et sèche ou dans les parties ouvertes et chaudes de la vallée de Sacramento. Le nom de « framboisier des bois » ne signifie pas qu'elle pousse dans toutes les forêts de Californie.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les nouvelles pousses émergent au printemps, dès mars ou avril dans les sites humides de faible altitude et plus tard en montagne. Leur courte période de consommation s'achève lorsque les tiges deviennent coriaces et ligneuses.

Les grandes fleurs blanches apparaissent généralement de mai à juillet, parfois sur une période plus longue. Les fruits rouges mûrissent ensuite, le plus souvent de juin à août et quelquefois jusqu'en septembre dans les montagnes fraîches. Ainsi se succèdent les pousses, les fleurs puis les fruits au fil de l'année.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes pousses épluchées. Leur cœur est tendre pendant les premières semaines de croissance. Plants For A Future décrit la consommation crue de ces pousses après retrait de leur peau extérieure. Plus tard, elles durcissent : cet aliment printanier ne concerne pas les branches ligneuses adultes.

Fleurs. Plants For A Future cite explicitement les fleurs crues de Rubus parviflorus parmi ses parties comestibles. La fleur blanche à cinq pétales précède une grande partie de la récolte et permet de distinguer cet arbuste d'autres Rubus aux feuilles et aux fleurs différentes.

Fruits rouges mûrs. Ils se mangent frais. Leur pulpe est extrêmement fragile, douce et parfois légèrement acidulée ; les fruits mûrs s'écrasent aisément et se défont parfois pendant la cueillette. Il vaut donc mieux les manger peu après les avoir récoltés. Les descriptions ethnobotaniques du littoral du Pacifique les mentionnent dans les récoltes estivales.

Les feuilles ne sont pas présentées ici comme nourriture crue : leur utilisation dans des boissons chaudes est un usage différent.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Les caractères décisifs sont une grande feuille simple lobée, une fleur blanche et l'absence d'aiguillons. Le salmonberry Rubus spectabilis possède généralement des feuilles composées de trois folioles, des fleurs rose vif et des tiges épineuses. La ronce indigène Rubus ursinus a également des feuilles composées et ses fruits mûrissent jusqu'au presque noir. La grande fleur blanche et la forme du feuillage sont particulièrement utiles avant l'apparition des fruits rouges.

SOURCES

- USDA Forest Service, Rubus parviflorus: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/rubpar
- Plants For A Future, Rubus parviflorus, pousses épluchées, fleurs et fruits crus: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rubus+parviflorus
- Seattle University, Vi Hilbert Ethnobotanical Garden Plant Guide: https://www.seattleu.edu/media/seattle-university/life-at-seattle-u/our-campus/grounds/downloads/Vi-Hilbert-Ethno-Garden-Plant-Guide-complete.pdf

Rubus spectabilis — fleurs roses et salmonberries précoces

Rubus spectabilis

Au bord des ruisseaux humides de la côte nord californienne, de grandes fleurs roses s'ouvrent à la fin de l'hiver et au printemps. Elles appartiennent au salmonberry, arbuste forestier qui porte en été des fruits translucides orangés, dorés et parfois rouges. Il offre plusieurs récoltes successives : pousses tendres au printemps, fleurs pendant leur épanouissement, puis fruits à maturité.



Rubus spectabilis, fleurs rose vif, feuilles à trois folioles et salmonberries jaunes à rouge orangé
Forest Service Alaska Region, USDA (Flickr) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le salmonberry est un arbuste vivace caduc aux longues tiges arquées. Il atteint souvent un à trois mètres de haut et forme des fourrés serrés grâce à ses pousses souterraines. On remarque de petits aiguillons sur les tiges jeunes et adultes. Ses branches sont bien plus droites et élevées que celles de la ronce californienne rampante.

La feuille est généralement composée de trois folioles séparées, à bord fortement denté ; la foliole centrale est plus grande que les latérales. Les jeunes feuilles apparaissent tôt, lorsque la forêt environnante semble encore hivernale.

Les fleurs sont relativement grandes, à cinq pétales rose intense ou rose pourpré et étamines jaunes centrales. Elles poussent seules ou en petits groupes sur de courts rameaux latéraux. Les fruits ressemblent à des framboises, avec de nombreuses petites drupéoles arrondies. Leur couleur à maturité va du jaune clair à l'orange et au rouge selon l'individu, et non seulement selon le degré de maturation.



Rubus spectabilis, fleurs rose vif, feuilles à trois folioles et salmonberries jaunes à rouge orangé
Gordon Leggett · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Rubus spectabilis est indigène de la côte pacifique. En Californie, il est particulièrement connu des comtés de Del Norte, Humboldt et Mendocino. Une variété californienne existe aussi plus au sud, dans les montagnes côtières jusqu'aux environs de Santa Cruz.

Il préfère les hivers doux et humides et les étés frais. Il vit sur les berges, aux lisières des forêts, dans les ouvertures des forêts de séquoias et sur les versants humides. Ses fourrés épineux peuvent presque barrer un passage riverain. On ne retrouve généralement pas cette même densité de pousses dans les terrains ouverts et secs de la Vallée centrale.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les nouvelles pousses et les feuilles tendres se développent dès la fin de l'hiver ou au début du printemps. À la limite sud de son aire, des fleurs peuvent apparaître dès février. En Californie, la floraison est observée de février à juin, surtout au printemps.

Les fruits comptent parmi les récoltes précoces des forêts humides. Certains mûrissent en mai ou juin ; dans les secteurs plus frais, la récolte peut durer pendant l'été, parfois jusqu'en août. Les semaines exactes varient avec l'altitude, la météo et la proximité de l'océan.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes pousses épluchées. Tant qu'une pousse printanière vient de sortir de terre, reste juteuse et n'a pas durci, on peut retirer sa couche extérieure coriace et manger son cœur tendre cru. C'est un aliment du début du printemps, et non une façon de consommer les branches ligneuses adultes. Cet usage est connu chez les peuples autochtones de la côte pacifique ; les guides botaniques alimentaires le mentionnent spécifiquement pour Rubus spectabilis.

Fleurs roses. Plants For A Future les décrit comme consommables crues. Elles sont disponibles pendant la floraison, avant la récolte principale.

Fruits mûrs. Les fruits orangés, jaunes et rouges peuvent être mangés frais. Ils sont tendres et juteux, de saveur douce, aqueuse ou légèrement astringente. La couleur seule ne suffit pas à vérifier la maturité : il faut aussi apprécier leur souplesse.

Le salmonberry est avant tout un fruit consommé frais. Le USDA Forest Service souligne qu'on le mangeait principalement frais et qu'il était rarement séché. Il ne faut donc pas présenter le séchage naturel comme la méthode habituelle et universelle pour le conserver. Les feuilles mentionnées dans certaines sources pour le thé chaud ne figurent pas parmi les aliments crus de cette fiche.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Les grandes fleurs rose vif, les feuilles trifoliolées, les hautes tiges épineuses et les fruits tendres orange à rouge distinguent ce Rubus de ses proches. Chez Rubus parviflorus, les grandes feuilles sont simples et lobées, les fleurs blanches et les tiges sans aiguillons. Rubus ursinus, la ronce indigène, possède des tiges rampantes et des fruits devenant presque noirs à maturité. Pour distinguer ces espèces, la floraison est bien plus fiable qu'un fruit rouge isolé.

SOURCES

- USDA Forest Service, Rubus spectabilis: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/rubspe
- Plants For A Future, Rubus spectabilis, pousses épluchées, fleurs et fruits crus: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rubus+spectabilis
- Native American Traditional Indigenous Food Systems, Salmonberry: https://natifs.org/blog/plant-card/salmonberry/

Rubus ulmifolius — mûres sombres et rameaux arqués pruineux

Rubus ulmifolius

Près d'une vieille haie ou à la lisière d'une forêt côtière, on peut apercevoir des tiges de ronce couvertes d'une pruine bleutée, munies d'aiguillons et de fleurs roses. Vers la fin de l'été, elles produisent des fruits composés foncés et brillants. C'est Rubus ulmifolius, une espèce européenne introduite qui ne se naturalise que ponctuellement en Californie. Ses mûres mûres se mangent crues, mais il faut la distinguer des nombreuses autres ronces à mûres, surtout de l'espèce dite de l'Himalaya, beaucoup plus répandue.



Rubus ulmifolius, rameau arqué pruineux à aiguillons et grappes de mûres noires
Tranceliner · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Arbuste vivace aux longues cannes épineuses arquées ou presque rampantes, pouvant mesurer plusieurs mètres. Les jeunes tiges portent souvent une pruine cireuse bleu gris et de gros aiguillons recourbés. Les feuilles composées comptent généralement trois à cinq folioles dentées ; la terminale est plus large que les latérales, et la face inférieure est souvent blanchâtre et feutrée. Les fleurs sont réunies en grappes ramifiées, avec cinq pétales rose pâle ou rosés et de nombreuses étamines au centre. Les fruits sont composés de petites drupéoles juteuses : rouges d'abord, presque noires à complète maturité. Le fruit cueilli conserve un cœur clair, contrairement à une vraie framboise.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora signale Rubus ulmifolius à l'état spontané en Californie, mais assez rarement, avec environ une centaine d'observations. Il se rencontre près d'anciennes plantations, de haies, dans des forêts littorales perturbées et certains canyons humides. La plupart des grands fourrés de mûres habituels dans la vallée de Sacramento appartiennent à d'autres espèces, notamment Rubus armeniacus ; ils ne sont pas nécessairement Rubus ulmifolius. Un fruit composé foncé ne prouve pas à lui seul l'espèce. La cueillette près des haies privées exige le consentement du propriétaire.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Au printemps, les branches ayant hiverné portent leurs fleurs ; l'été voit se former de nombreux petits fruits verts. Leur maturation est échelonnée, généralement de juillet à septembre, parfois plus tard sur les côtes fraîches. La maturité complète se reconnaît à une teinte presque noire, à la souplesse du fruit et à sa facilité à se détacher. Les fruits rouges restent fermes et bien plus acides. Après la pluie ou lorsqu'elles sont blessées, les mûres fragiles moisissent rapidement.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits mûrs. Plants For A Future confirme spécifiquement la consommation crue des fruits de Rubus ulmifolius. Sucrés ou aigres-doux et parfumés, ils sont formés de nombreuses petites drupéoles contenant des graines. On les mange frais ou écrasés pour obtenir un jus froid, éventuellement filtré. Par temps chaud et sec, ils peuvent être séchés naturellement sans feu, uniquement s'ils sont propres et indemnes de moisissure. Les feuilles, les racines et les jeunes pousses peuvent avoir d'autres usages documentés, mais aucune méthode spécifique de consommation crue n'est confirmée ici pour ces parties.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Rubus armeniacus possède souvent des cannes anguleuses plus robustes, de grandes folioles et des fleurs blanches ou rose pâle ; plusieurs caractères se chevauchent cependant entre les deux ronces introduites. L'indigène Rubus ursinus produit généralement des tiges plus fines, avec un port et des fleurs différents. Rubus leucodermis donne des framboises sombres qui se détachent sans leur cœur. Identifier l'espèce exige la combinaison des feuilles, fleurs, aiguillons, tiges et fruits. Si cette combinaison manque, le goût du fruit ne permet pas de nommer le buisson.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9215
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rubus+ulmifolius

Rubus ursinus — fine ronce californienne et mûres d'été

Rubus ursinus

Chez cette ronce, les longues tiges minces ne s'élèvent pas tant qu'elles rampent sur le sol, s'entrelacent avec des buissons et retombent des pentes. Au printemps, des fleurs pâles s'y ouvrent ; en été, de petites mûres passent du vert au rouge puis au presque noir. Cette espèce est indigène de Californie : ce n'est pas la vigoureuse ronce introduite dite de l'Himalaya qui envahit souvent les accotements et les terrains vagues.



Rubus ursinus, fines cannes rampantes épineuses, trois folioles dentées et mûres violet noir
Gaia Leo · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Port de l'arbuste. Cet arbuste vivace forme des peuplements bas de longues tiges souples. Une canne peut mesurer plusieurs mètres et s'enraciner par sa pointe au contact d'un sol humide. Les tiges jeunes sont fines, souvent pubescentes ; les tiges adultes portent de nombreux aiguillons droits relativement fins.

Feuilles. Une feuille comporte généralement trois folioles distinctes, rarement cinq. Elles sont dentées, vertes dessus, plus claires et souvent pubescentes dessous. Les pétioles et leurs axes peuvent également être épineux.

Fleurs. Des fleurs blanches ou rose clair à cinq pétales apparaissent au printemps. Chez Rubus ursinus, les fleurs mâles et femelles se trouvent souvent sur des pieds différents ; toutes les tiges fleuries ne produisent donc pas nécessairement des fruits.



Rubus ursinus, fines cannes rampantes épineuses, trois folioles dentées et mûres violet noir
CAJC: in the PNW · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Fruits. Une mûre se compose de nombreuses petites drupéoles juteuses regroupées. Elle est d'abord verte, puis rouge, et devient violet foncé ou presque noire à maturité. Elle est généralement allongée et mesure environ un à deux centimètres. Une mûre entièrement mûre est tendre et douce, même si sa saveur varie.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

C'est un arbuste indigène largement répandu dans l'ouest de l'Amérique du Nord. En Californie, il pousse le long du littoral, aux lisières des forêts, près des ruisseaux, dans les ravins, les formations arbustives et aux bords des prairies humides. On le rencontre aussi dans les boisements riverains de la vallée de Sacramento et dans certains contreforts.

Dans les milieux suffisamment humides, il forme des fourrés denses ; sur une pente ouverte et sèche, les fruits peuvent être rares ou l'espèce absente. En outre, les grandes masses épineuses des bords de route appartiennent souvent à la ronce introduite Rubus armeniacus plutôt qu'à cette ronce indigène.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Au printemps, les toutes jeunes pousses tendres se récoltent avant de devenir coriaces et épineuses.

Selon la région, les fleurs peuvent apparaître de la fin de l'hiver jusqu'à l'été. Dans de nombreux lieux, les mûres mûrissent de juin à août ; les dates peuvent varier sur les côtes froides et selon l'année. Sur une même tige, on voit à la fois des fruits rouges immatures et des mûres noires déjà mûres. Pour les manger fraîches, choisir les fruits tendres complètement mûrs.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Mûres mûres. Elles sont mangées fraîches. Les sources historiques sur les peuples autochtones de la côte occidentale mentionnent les mûres fraîches en été et les fruits séchés conservés après la récolte.

Jeunes pousses. Plants For A Future décrit spécifiquement les jeunes pousses de Rubus ursinus comme comestibles crues tant qu'elles viennent juste de sortir du sol et restent tendres. Cette indication ne concerne pas les vieilles cannes ligneuses et épineuses.

Boisson froide aux fruits. Une pratique documentée pour Rubus ursinus consiste à laisser tremper des fruits pas complètement mûrs dans l'eau pour obtenir une boisson froide, sans chauffage. C'est un usage distinct et non une invitation à manger de grandes poignées de fruits acides immatures.

Mûres séchées. Les fruits mûrs étaient parfois séchés pour être conservés. Cette fiche s'intéresse au séchage sans cuisson, et non à la fabrication de confitures.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

La ronce dite de l'Himalaya, Rubus armeniacus, produit aussi des mûres noires comestibles, mais forme des fourrés hauts et vigoureux. Ses feuilles portent souvent cinq folioles, ses tiges épaisses sont anguleuses et ses aiguillons larges et puissants. Les tiges de l'indigène Rubus ursinus sont plus fines, arrondies et rampantes, avec généralement trois folioles.

Surtout, ne pas confondre ses jeunes feuilles trifoliolées avec celles du chêne vénéneux Toxicodendron diversilobum, appelé poison oak. Il possède lui aussi trois folioles, mais pas les cannes épineuses caractéristiques des ronces et ses fruits sont blanchâtres, non formés de drupéoles noires. Sa sève peut provoquer de fortes irritations cutanées. Si les caractères de la ronce ne sont pas clairs, une forme de feuille isolée ne suffit pas.

SOURCES

- UC IPM, Wild Blackberries: https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/wild-blackberries/
- USDA Forest Service, Rubus ursinus: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/ruburs
- Oregon State University, Rubus ursinus: https://landscapeplants.oregonstate.edu/plants/rubus-ursinus
- Plants For A Future, Rubus ursinus: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rubus+ursinus

Rumex crispus — jeunes feuilles acidulées et bords ondulés

Rumex crispus

Sur un sol humide après les pluies apparaît parfois une rosette de feuilles longues et étroites dont les bords semblent froissés en fines vagues. Plus tard s'élève une grande tige portant des panicules de graines verdâtres puis rougeâtres. C'est la patience crépue, Rumex crispus, une herbe commune de Californie dont les qualités alimentaires sont connues depuis longtemps. Mais sa période d'utilisation sans chauffage est étroite : les feuilles tout juste développées, tant que leur goût n'est pas trop amer et que leur acidité ne les rend pas trop lourdes à consommer.



Rumex crispus, rosette de longues feuilles aux bords fortement ondulés et haute hampe de graines
Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette plante vivace de la famille des Polygonacées possède une forte racine pivotante. Au début de la saison, les feuilles forment une rosette basale. Elles sont oblongues, parfois longues de plusieurs dizaines de centimètres, à nervure médiane prononcée et surtout à bord très ondulé et crispé. Leur limbe est relativement étroit, avec une base généralement cunéiforme ou légèrement arrondie.

La hampe florale atteint environ un mètre ou davantage. Elle se ramifie peu dans sa partie basse et produit en haut des grappes serrées de petites fleurs verdâtres discrètes, qui prennent ensuite des teintes rouge brun. Après floraison, chaque fruit est enveloppé de trois pièces du périanthe agrandies, utiles à l'identification ; une ou plusieurs peuvent porter de petits renflements. À la base de la feuille se trouve une fine gaine membraneuse, l'ochréa, typique des Polygonacées.

Dans une prairie ouverte, la grande panicule sèche d'un individu reste visible longtemps après que les feuilles tendres ont durci. Ces inflorescences sèches indiquent une plante âgée et non une invitation à manger les vieilles feuilles.



Rumex crispus, rosette de longues feuilles aux bords fortement ondulés et haute hampe de graines
Harry Rose (Macleay Grass Man) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

UC IPM signale Rumex crispus dans toute la Californie jusqu'à environ 2 500 mètres d'altitude. Il occupe les bas-fonds humides, les ruisseaux et fossés, les prairies ouvertes, les pâturages et les champs perturbés. On le trouve dans les vallées comme dans les contreforts frais, surtout là où le sol conserve longtemps l'humidité après les pluies.

Il est courant mais ne pousse pas nécessairement dans chaque forêt : il préfère les endroits ouverts, ensoleillés ou partiellement ombragés. Les sujets des fossés pollués et des terres agricoles traitées ne conviennent pas à une consommation crue, même si l'espèce est déterminée avec certitude.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Hiver et printemps. Dans les basses terres douces, les feuilles émergent parfois après les pluies d'automne puis poussent activement en hiver et au début du printemps. Elles sont les plus tendres au stade de jeune rosette.

Printemps et été. La hampe florale grandit, les feuilles deviennent grandes, coriaces et en général plus amères. En altitude fraîche, la croissance se décale vers des dates plus tardives.

Fin de l'été et automne. Les fruits se dessèchent et restent visibles sur la hampe, tandis que le feuillage est souvent déjà vieux. Une nouvelle période humide peut provoquer une petite repousse tendre.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Feuilles très jeunes. Plants For A Future et le guide ECHO décrivent la consommation crue des feuilles jeunes et fines de Rumex crispus comme petite addition acidulée. Leur goût prononcé de patience ou d'oseille en fait plutôt un condiment qu'une salade consommée en grande quantité.

Attention aux oxalates. La patience crépue contient de l'acide oxalique ; sa teneur et ses proportions varient avec l'âge de la feuille et les conditions de croissance. De grandes quantités de verdure crue et une consommation quotidienne répétée sont déconseillées, particulièrement en cas de maladie rénale ou de tendance aux calculs d'oxalate. Certaines traditions préparent séparément les feuilles, mais ces méthodes ne font pas partie du catalogue sans feu.

Autres parties non retenues. Des ouvrages citent aussi les graines ou l'intérieur des tiges comme aliments. Mais elles sont moins adaptées à la récolte pratique crue : les graines mûres ont des enveloppes dures et les tiges âgées deviennent coriaces. La priorité reste donc aux feuilles les plus jeunes en quantité très modérée.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Rumex obtusifolius se distingue généralement par ses feuilles plus larges, moins crispées, et par la structure différente du périanthe des fruits. D'autres Rumex possèdent de grandes panicules rouge brun similaires : une inflorescence isolée n'identifie pas l'espèce. Les jeunes plants avant la fructification peuvent être particulièrement difficiles à distinguer.

Chez Rumex crispus, la combinaison du limbe étroit, du bord très ondulé, de l'ochréa membraneux et des fruits mûrs caractéristiques est bien plus utile que la saveur acide. Ne pas goûter une patience inconnue pour la reconnaître : de nombreuses plantes sont acidulées sans être nécessairement sûres.

SOURCES

- UC IPM — Curly Dock: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/curly-dock/
- Plants For A Future — Rumex crispus: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rumex+crispus
- ECHO — Rumex crispus, feuilles sauvages comestibles: https://www.echocommunity.org/en/resources/d64aaec7-ed7b-49b7-8fd3-75d5d12fcc5a
- University of Colorado — Curly Dock and Oxalic Acid: https://www.colorado.edu/asmagazine/2024/05/28/curly-dock-has-all-traits-super-weed

Salicornia pacifica — jeunes tiges salées des marais côtiers

Salicornia pacifica

Dans les marais salés du littoral pacifique californien, de bas tapis de tiges vertes charnues formées de courts segments cylindriques couvrent le sol. À la fin de la saison, elles rougissent, colorant singulièrement les prés salés. C'est Salicornia pacifica, parfois appelée Sarcocornia pacifica dans certains ouvrages. Ses jeunes extrémités vertes et tendres sont connues comme aliment cru salé. Pourtant, elles poussent au contact des eaux de marée et peuvent accumuler des polluants : aucune récolte ne devrait être entreprise sans connaître l'état du marais.



Salicornia pacifica, tapis de petites tiges succulentes vertes segmentées dans un marais salé
Peter Pearsall / USFWS Pacific Region · Public domain · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette plante succulente vivace forme des coussins ou des tapis bas et serrés, de quelques centimètres à environ un demi-mètre de hauteur. Ses nombreux rameaux charnus, ramifiés et verts deviennent rouges sous l'effet du stress ou vers l'automne. Chaque pousse est faite de courts segments cylindriques renflés aux nœuds bien marqués. Les véritables feuilles, extrêmement petites, sont réduites à de minuscules écailles soudées aux tiges ; ce sont les segments verts qui assurent l'essentiel de la photosynthèse. Les fleurs minuscules sont logées dans des dépressions des parties charnues et ne possèdent pas de pétales voyants. De petites graines apparaissent après la pollinisation. Pour déterminer la plante, regarder le tapis persistant de segments ramifiés et son milieu salin, plutôt qu'un fragment vert isolé et détaché.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme Salicornia pacifica comme espèce indigène des basses terres salées californiennes. De nombreuses observations viennent des comtés côtiers de San Mateo, Solano, Marin, San Diego, Orange, Ventura, Santa Barbara et d'autres. L'University of California Santa Barbara la décrit comme l'une des espèces dominantes des marais salés côtiers. On trouve des communautés semblables dans la région de la baie de San Francisco et du delta, mais ce n'est pas une herbe commune des eaux douces de Sacramento. La plante vit sur les terrains plats régulièrement recouverts d'eau saumâtre et tolère de fortes concentrations de sel. Beaucoup de ces habitats sont protégés et leur accès strictement réglementé.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

La plante étant vivace, des pousses vertes peuvent persister durant une grande partie de l'année. Les nouvelles extrémités sont néanmoins les plus tendres et juteuses pendant la croissance active du printemps et de l'été, lorsque les jours s'allongent et que l'eau est disponible. Dans la seconde moitié de l'année, certaines tiges rougissent, vieillissent et durcissent. La floraison discrète et la maturation des graines varient selon la hauteur dans la zone de marée. Pour la consommation froide, choisir la croissance verte très jeune plutôt que les vieilles parties rouges et coriaces.



Salicornia pacifica, tapis de petites tiges succulentes vertes segmentées dans un marais salé
jkirkhart35 · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Segments verts tendres des tiges. Le San Diego Natural History Museum et Watershed Nursery mentionnent la consommation crue de la salicorne du Pacifique. Ses segments croquants et juteux sont très salés ; de toutes petites quantités peuvent servir de condiment pour un repas froid. Elle ne saurait être un légume principal du régime : l'apport de sel pourrait être excessif.

Jeunes extrémités. Elles renferment moins de vieux tissus grossiers et sont plus tendres. La provenance de la plante est particulièrement importante : les marais salés peuvent contenir des métaux lourds, des écoulements pollués et des microorganismes. Sans information fiable sur la qualité de l'eau et sur l'autorisation de cueillir, laisser la plante intacte. Le rinçage ne retire pas les métaux lourds déjà accumulés dans ses tissus.

Racines, graines sèches et vieilles parties rouges et lignifiées ne figurent pas parmi les aliments crus.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

D'autres espèces semblables de Salicornia et d'Arthrocnemum vivent en Californie, notamment Arthrocnemum subterminale, qui forme des touffes plus sombres, dressées et placées plus haut dans le marais ; leurs segments verts isolés se ressemblent toutefois. Pour identifier l'espèce, examiner le caractère vivace du buisson, sa position dans l'étage de marée et la structure des inflorescences. Ne pas identifier une plante en goûtant sa salinité : plusieurs végétaux du marais sont salés. L'accès aux marais protégés peut être limité ; la marée, la vase profonde et l'eau dangereuse sont des risques indépendants de toute erreur botanique.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=12001
- https://www.ncos.ccber.ucsb.edu/native-plant-habitats/coastal-salt-marsh
- https://coasttocactus.sdnhm.org/plants/pacific-pickleweed
- https://www.watershednursery.com/nursery/plant-finder/salicornia-pacifica/

Salsola tragus — très jeunes pousses avant les épines

Salsola tragus

Vers la fin de l'été, dans les friches sèches de Californie, apparaissent des buissons presque sphériques, faits de nombreuses branches fines entrelacées. En automne, certains sèchent, se détachent à leur base et roulent sur les plaines ouvertes sous l'action du vent. Mais au printemps, cette future boule épineuse est tout autre : une petite annuelle verte aux pousses fines et juteuses. C'est à ce stade très précoce que se limite l'usage alimentaire décrit sans chauffage.



Salsola tragus, jeune plante verte ramifiée puis buisson arrondi sec et épineux de tumbleweed
Dcrjsr (Jane S. Richardson) · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Salsola tragus est une herbe annuelle qui forme un buisson dense et très ramifié, d'environ trente centimètres à plus d'un mètre de diamètre. Les tiges sont vert clair, parfois striées de rouge. Les jeunes feuilles, étroites, presque cylindriques et un peu charnues, peuvent être tendres ; avec l'âge, les extrémités des feuilles et des bractées durcissent et deviennent aiguës et épineuses.

La tige principale se ramifie tôt. À maturité, la plante produit un réseau dense de rameaux arqués, donnant un buisson rond ou hémisphérique. Les fleurs minuscules, verdâtres à rosées, sont placées à l'aisselle des feuilles et n'ont pas l'aspect des grandes fleurs à pétales. À la maturation, des parties du périanthe forment de minces ailes translucides, parfois légèrement rosées. Lorsque les parties aériennes sèchent, les rameaux peuvent se séparer des racines et être transportés par le vent avec leurs graines.

Le nom recouvre une difficulté botanique importante. En Californie coexistent des espèces très ressemblantes : Salsola tragus, S. australis et S. ryanii. Certaines différences concernent les dimensions

des fleurs et d'autres organes reproducteurs. Au stade de la jeune verdure, une identification spécifique fiable peut être impossible.



Salsola tragus, jeune plante verte ramifiée puis buisson arrondi sec et épineux de tumbleweed
Forest & Kim Starr · CC BY 3.0 us · Wikimedia Commons

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Ce tumbleweed n'est pas une herbe de forêt mais une plante des espaces secs et ouverts. En Californie, les membres de ce complexe sont courants sur les sols sableux et meubles, les pâturages, les champs abandonnés, les accotements perturbés et les vallées désertiques. UC IPM décrit leur répartition à travers l'État, particulièrement dans le sud, jusqu'à environ 2 700 mètres d'altitude.

Un seul gros buisson peut produire énormément de graines, si bien que de nombreuses plantules poussent parfois sur un sol nu et meuble. Pourtant, cette espèce est surtout typique des sols déjà perturbés. Ces lieux sont souvent défavorables à la récolte de verdure : les bords de route et les terres agricoles peuvent recevoir des herbicides ou des eaux de ruissellement contaminées.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Printemps. Après germination, des feuilles fines, juteuses et de petites extrémités vertes tendres apparaissent. Dans les basses terres chaudes, cette période peut être courte.

Début de l'été. Le buisson se ramifie rapidement et quelques pousses restent encore souples. Mais des pointes dures se développent au fil de la croissance.

Été et automne. Les petites fleurs et les fruits se forment ; le buisson devient rapidement épineux. Il n'est plus adapté à l'utilisation de la verdure.

Automne et hiver. La boule sèche disperse ses graines, mais n'est pas une nourriture destinée à l'alimentation sans feu.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Feuilles et extrémités des pousses tout juste développées. Le guide spécifique USDA NRCS de Salsola tragus mentionne expressément leur consommation crue. Avant l'apparition des épines, elles sont tendres, juteuses, parfois légèrement salées. Des descriptions d'alimentation traditionnelle en font un modeste complément de verdure fraîche.

Une ressource crue peu fiable. Selon le sol et les conditions de croissance, la plante peut accumuler des nitrates et des oxalates solubles. Les études montrent de fortes différences de teneur entre échantillons ; un rameau tendre ne révèle rien de ces concentrations. À cela s'ajoute la ressemblance entre espèces durant le jeune stade. Pour un voyage sans possibilité de déterminer l'espèce avec certitude ni d'évaluer son milieu, ces pousses ne constituent donc pas une recommandation pratique de cueillette.

Les vieilles feuilles coriaces, les tiges, les fruits et les graines ne figurent pas parmi les aliments crus : rien ne justifie de les présenter comme des produits prêts à manger sans préparation.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Salsola australis et Salsola ryanii forment des buissons ramifiés similaires ; leurs caractères distinctifs n'apparaissent souvent qu'à la floraison ou à la fructification. Nommer toute jeune pousse verte « Salsola tragus comestible » serait une erreur.

D'autres plantes résistantes à la sécheresse possèdent des feuilles étroites et charnues ou une silhouette sphérique. Il faut comparer les ramifications, les fleurs et les fruits des adultes ; or ces caractères sont surtout visibles après la fin de la période de verdure tendre. Ce décalage entre le stade alimentaire et l'identification sûre réduit fortement l'utilité pratique de cette plante pour une cueillette crue.

SOURCES

- UC IPM — Russian Thistle, espèces semblables: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/russian-thistle/
- UC IPM — Russian Thistle, développement: https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/russian-thistle/
- USDA NRCS — Prickly Russian Thistle Plant Guide: https://www.nrcs.usda.gov/plantmaterials/nvpmcpg13347.pdf
- USDA ARS — études sur les Salsola: https://www.ars.usda.gov/research/publications/publication/?seqNo115=236540

Salvia columbariae — graines de chia gonflant à l'eau froide

Salvia columbariae

Après les pluies hivernales, de petites herbes aux feuilles grisâtres et ridées poussent sur les versants découverts du sud de la Californie. Au printemps apparaissent de vives fleurs bleu lilas, disposées en anneaux denses et séparés autour des tiges. Plus tard, de petites graines sombres mûrissent parmi les calices desséchés ; elles peuvent transformer de l'eau froide ordinaire en une préparation nourrissante épaissie. C'est Salvia columbariae, le chia indigène de Californie. Ses graines se consommaient crues et trempées sans feu. Ce n'est pas la même plante que le chia commercial Salvia hispanica, bien que certains usages soient semblables.



Salvia columbariae, rosette de feuilles ridées, verticilles de fleurs bleu violacé et graines sombres
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le chia est une herbe saisonnière de la famille des Lamiacées. Après les pluies, il produit d'abord une rosette basale de feuilles allongées, doucement velues, à dents arrondies, avec de profondes rides entre les nervures. Les jeunes feuilles sont pétiolées et parfois rougeâtres à leur base. Au printemps, une hampe presque quadrangulaire se dresse depuis la rosette, atteignant parfois un demi-mètre. Les fleurs forment des verticilles denses mais séparés, entourés de bractées vertes ou pourpres. Chaque fleur bleue ou lilas est bilabiée : sa lèvre supérieure ressemble à un petit capuchon et l'inférieure sert de plateforme aux insectes. Après floraison, les corolles tombent, laissant les calices dans lesquels peuvent se former quatre petits nucules semblables à des graines. Ils deviennent gris foncé ou bruns à maturité. La partie aérienne sèche souvent au début de l'été. L'identification doit combiner les feuilles basales ridées, les verticilles floraux et les fruits mûrs divisés en quatre éléments ; une odeur de sauge ne suffit pas.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Salvia columbariae parmi les espèces indigènes de Californie et compte des milliers d'observations. Elle est caractéristique des fourrés côtiers à sauges, des formations à créosotier, du chaparral et des parties sèches et découvertes des boisements de contreforts du sud et du centre de l'État. Dans les régions désertiques, l'espèce devient très visible après un hiver pluvieux ; une année extrêmement sèche, certains versants verdissent à peine. Ce n'est pas une herbe ordinaire des pelouses de Sacramento : la plupart de ses stations naturelles se trouvent sur des pentes plus méridionales et sèches, notamment près de Joshua Tree et dans l'Antelope Valley. Dans une bonne station, les plants peuvent être nombreux, mais les graines ne se récoltent aisément qu'une fois les verticilles bien secs. Dans les parcs nationaux et réserves, la cueillette peut être interdite.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les plantules émergent après les pluies d'automne et d'hiver ; les feuilles tendres poussent durant les semaines fraîches. Sur les pentes basses et chaudes de Californie, la floraison commence souvent en mars et dure en avril et mai ; elle est plus tardive dans les zones fraîches. Les calices verts brunissent ensuite, et les petites graines sombres mûrissent à la fin du printemps ou au début de l'été. Plants For A Future cite des mois plus tardifs en climat tempéré de jardin, sans que l'on puisse les appliquer automatiquement aux déserts du sud californien. Le signe pratique de maturité est un calice fructifère sec laissant tomber des graines sombres et dures. Ne pas récolter des graines encore tendres ou immatures. Au milieu de l'été chaud, la plante desséchée peut avoir déjà dispersé presque toute sa production.



Salvia columbariae, rosette de feuilles ridées, verticilles de fleurs bleu violacé et graines sombres
U.S. National Park Service / Joshua Tree National Park · Public domain · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Graines mûres, crues. Plants For A Future confirme expressément leur consommation sans cuisson. Ces graines minuscules ont une saveur douce de noisette. On peut les séparer soigneusement des calices complètement secs, les tamiser pour enlever les débris, puis en ajouter une petite portion à d'autres aliments. Les bractées sèches et piquantes, la terre et les insectes ne doivent pas se retrouver dans la nourriture.

Chia trempé dans l'eau froide. La même source décrit une boisson obtenue en trempant les graines dans l'eau froide. Elles développent progressivement une enveloppe mucilagineuse et épaississent l'eau. Employer une eau potable et un récipient propre. Ne pas avaler de grosses cuillerées de graines totalement sèches en les faisant suivre de peu d'eau : leur gonflement peut provoquer une fausse route ou un étouffement. Il est préférable de les laisser entièrement gonfler avant de les consommer.

Histoire alimentaire. Les graines de chia faisaient partie de l'alimentation de plusieurs peuples du sud-ouest de l'Amérique du Nord. Elles étaient mélangées à d'autres végétaux, trempées ou moulues. Pour une préparation sans feu, seule la mouture à froid et le trempage sont concernés ; la torréfaction n'est pas nécessaire. Les feuilles ont parfois été employées pour parfumer, mais les graines demeurent le produit cru solidement confirmé dans cette fiche.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le chia cultivé Salvia hispanica produit aussi des graines comestibles, mais diffère par les dimensions des feuilles et l'inflorescence ; ce n'est pas une annuelle indigène habituelle des déserts californiens. D'autres sauges indigènes à fleurs lilas sont des arbustes vivaces au cycle différent. Certaines autres Lamiacées produisent de petits nucules sombres, mais leurs qualités alimentaires ne se déduisent pas de leur ressemblance. Pour identifier l'espèce, observer fleurs adultes et bractées ; pour récolter, choisir uniquement les graines sèches complètement mûres de l'espèce reconnue. Ne pas ramasser d'épis souillés près des routes ou des zones traitées chimiquement.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7302
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Salvia+columbariae
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Salvia_columbariae

Sanguisorba minor — jeunes feuilles au goût de concombre

Sanguisorba minor

Sur une prairie fraîche ou dans un vieux jardin californien pousse parfois une herbe basse et discrète aux délicates feuilles pennées. Chaque feuille ressemble à une chaîne de petites folioles rondes dentées, tandis qu'en été de minuscules têtes florales verdâtres et rougeâtres s'élèvent au-dessus du feuillage. C'est Sanguisorba minor, la petite pimprenelle, également appelée salad burnet. Elle n'est pas indigène de Californie : c'est une plante européenne introduite. Ses jeunes feuilles et pousses peuvent être mangées crues ; elles ont souvent une étonnante saveur rafraîchissante de concombre.



Sanguisorba minor, feuilles pennées à petites folioles dentées et inflorescences arrondies vert rouge
Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette herbe vivace forme une rosette basale de feuilles pennées et plusieurs tiges florifères assez fines, souvent hautes de trente à soixante centimètres. Une feuille est composée de nombreuses paires de petites folioles ovales ou arrondies, chacune portant des dents visibles et un court pétiolule ; le long pétiole commun est légèrement côtelé. Dans les hivers doux, la rosette reste souvent verte. Les tiges portent plusieurs petites inflorescences rondes ou oblongues. Les fleurs n'ont pas de grands pétales colorés : des anthères et stigmates rougeâtres dépassent des calices verdâtres et donnent à la tête florale un aspect lâche rouge et vert. Après pollinisation, de petits akènes secs se forment, entourés d'un calice nervuré. Les vieilles tiges florales deviennent sèches et raides, alors que les jeunes feuilles basales restent plus tendres. La plante n'a ni grandes épines ni pétales roses typiques du trèfle.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora utilise notamment le nom européen accepté Poterium sanguisorba ; certaines observations californiennes sont également nommées Sanguisorba minor ssp. muricata. Ce n'est pas une espèce indigène. On la trouve plus probablement dans les anciens jardins, les pelouses arrosées, les bordures de gazons et les pentes herbeuses aux sols calcaires et relativement secs. Contrairement aux mauvaises herbes abondantes de la vallée de Sacramento, elle ne pousse pas nécessairement dans chaque prairie : les observations documentées se comptent en centaines et nombre d'entre elles sont liées à d'anciennes plantations. Sur un terrain propice, la rosette traverse l'hiver froid et produit de nouvelles feuilles au printemps. Les gazons traités aux herbicides, les bords de route et les zones souillées par les animaux ne conviennent pas à une récolte crue.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les jeunes feuilles pennées sont particulièrement tendres après les pluies hivernales et au printemps. Dans la vallée de Sacramento, une rosette verte peut subsister tout l'hiver si le sol reste suffisamment humide. À la fin du printemps, les tiges florales s'allongent ; en été s'ouvrent de petites têtes rouge et vert, suivies de fruits secs. Au milieu des fortes chaleurs estivales, les vieilles feuilles peuvent devenir très amères, comme le note Plants For A Future. Après le refroidissement de l'automne et un arrosage, la rosette peut reprendre sa croissance tendre. Pour les manger crues, la jeunesse des feuilles et la propreté du sol importent davantage que la présence des fleurs.



Sanguisorba minor, feuilles pennées à petites folioles dentées et inflorescences arrondies vert rouge

Didier Descouens · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme explicitement leur consommation crue chez Sanguisorba minor. Beaucoup leur trouvent une saveur rafraîchissante rappelant le concombre, bien que certains plants de terre acide ou desséchée aient un goût amer. On peut détacher les petites folioles de l'axe commun et les ajouter à des légumes froids, à des salades ou à une eau fraîche. La structure pennée demande un lavage attentif car de la poussière reste prise entre les folioles.

Jeunes pousses tendres. La fiche spécifique indique aussi leur consommation crue. Seules les pointes souples avant durcissement et avant l'apparition des inflorescences sèches conviennent. En grande quantité, ce condiment peut sembler astringent ; mieux vaut l'associer aux feuilles tendres.

Eau fraîche aromatisée. Une petite quantité de verdure fraîche peut infuser brièvement dans une eau potable froide, sans chauffage, pour lui donner un léger arôme de concombre. Thés chauds et infusions médicinales ne sont pas concernés. Les fruits mûrs, graines sèches, racines et tiges devenues ligneuses ne sont pas des aliments crus distinctement confirmés.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Certaines Sanguisorba indigènes ont aussi des feuilles pennées, mais sont plus grandes et portent des inflorescences différentes ; leurs usages alimentaires ne doivent pas être déduits de ceux de la petite pimprenelle. Chez l'achillée Achillea millefolium, les feuilles sont finement divisées en lobes filiformes plutôt qu'en petites folioles arrondies dentées séparées. Le trèfle porte généralement trois folioles et non une longue chaîne de nombreuses paires. Les inflorescences de la pimprenelle sont vert et rouge, sans grandes corolles, contrairement aux têtes roses ou pourpres du trèfle. Si la plante ne fleurit pas, trouver un sujet adulte voisin peut aider à l'identifier, mais il ne faut pas goûter la verdure pour la déterminer.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=11953
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Sanguisorba+minor
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Sanguisorba_minor

Silene vulgaris — jeunes feuilles et calices en ballon

Silene vulgaris

Le long d'anciens sentiers de pâturage et sur des versants ensoleillés pousse parfois une petite herbe aux feuilles tendres bleu gris. Plus tard, des fleurs blanches apparaissent, chacune semblant suspendue au-dessus d'un petit ballon vert. Ce calice gonflé est particulièrement utile pour reconnaître le silène enflé. Ses jeunes feuilles sont employées dans des aliments frais au printemps, mais uniquement en petites portions en raison des saponines qu'elles contiennent.



Silene vulgaris, feuilles opposées bleu vert, fleurs blanches fendues et grands calices gonflés nervurés
MurielBendel · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une herbe vivace aux tiges dressées ou légèrement ascendantes, généralement hautes de vingt à soixante centimètres. Les feuilles opposées, ovales ou étroitement lancéolées, ont un bord entier, une couleur bleu vert et une texture parfois un peu charnue. Les feuilles inférieures se rétrécissent vers la base, les supérieures sont presque sessiles. De petits groupes lâches de fleurs apparaissent au bout des rameaux. Chaque fleur possède cinq pétales blancs, fendus en deux lobes étroits, si bien qu'elle semble de loin une étoile à dix rayons. Cinq sépales soudés forment une grande poche arrondie portant un réseau de nervures visibles, qui persiste lorsque la capsule se développe.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Silene vulgaris parmi les plantes non indigènes, mais elle est rare dans l'État : seules quelques dizaines d'observations sont recensées. Elle pousse dans les prairies, les communautés herbeuses perturbées et les pentes relativement sèches, parfois dans les comtés du nord et les contreforts. Ce n'est pas une herbe printanière abondante à Sacramento ; on y rencontre plus probablement une plante cultivée ou introduite par hasard. La cueillette sur les accotements, les terrains traités aux herbicides et près d'anciens bâtiments industriels n'est pas acceptable.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après les pluies hivernales, la plante produit de jeunes feuilles basales tendres. Elles sont généralement disponibles au printemps et au début de l'été, avant l'allongement des tiges. Dans les plaines, la floraison commence vers la fin du printemps, plus tard dans les montagnes fraîches. Lorsque les calices gonflent et que les capsules mûrissent, la plupart des feuilles sont devenues plus coriaces. De nouvelles pousses vertes peuvent apparaître après des pluies d'été, mais la meilleure partie crue reste la toute première croissance tendre.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles et extrémités tendres. Plants For A Future décrit explicitement leur consommation crue ou cuite et souligne la saveur douce et agréable des feuilles très jeunes. On peut hacher finement quelques feuilles fraîches et les mélanger à d'autres herbes. Le silène contient toutefois des saponines, substances susceptibles d'irriter l'estomac et de provoquer des troubles digestifs en quantités importantes. La forme crue convient donc seulement comme petite addition et non comme grand saladier.

Les vieilles feuilles et les tiges grossières nécessitent plus souvent une préparation selon les descriptions alimentaires et ne sont pas retenues ici sans cuisson. Les graines, les racines et les calices gonflés ne sont pas décrits séparément comme aliments crus.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Silene latifolia possède généralement des feuilles plus larges et pubescentes et de grandes fleurs, avec un calice de construction légèrement différente. Certains autres Silene ont également des calices renflés : ce seul caractère de « petit ballon » ne suffit donc pas. Comparer la forme des feuilles, les pétales et le réseau de nervures du calice. Au début du printemps, avant la floraison, il est possible de confondre le silène avec d'autres herbes à feuilles opposées. Si l'identification de l'espèce reste incertaine, ne pas goûter les feuilles.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7621
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Silene+vulgaris

Silybum marianum — feuilles marbrées et épines acérées

Silybum marianum

Au printemps, dans les champs californiens, on observe de grandes rosettes de feuilles luisantes comme peintes de veines laiteuses blanches. Leurs bords sont hérissés d'épines robustes, puis de grands capitules pourpres entourés de bractées piquantes émergent au-dessus de la plante. Il s'agit de Silybum marianum, le chardon-Marie, un chardon introduit bien connu. Ses jeunes feuilles sont décrites comme consommables crues, mais uniquement après retrait soigneux de toutes les épines. Cette espèce mérite d'être connue, tout en restant beaucoup moins pratique à manger que les plantes tendres dépourvues d'épines.



Silybum marianum, grande rosette de feuilles vertes marbrées de blanc à épines jaunes et capitule pourpre
Bidgee · CC BY-SA 3.0 au · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le chardon-Marie vit généralement une ou deux saisons. Pendant la première période humide, il produit une grande rosette basale. Ses feuilles sont larges, d'un vert vif, ornées de taches blanches irrégulières le long des nervures, qui dessinent une sorte de marbrure. Leurs bords profondément découpés sont armés de longues épines jaunes acérées. Chez l'adulte, une forte tige côtelée s'élève du centre. À son sommet apparaissent de gros capitules pourpres arrondis, entourés de longues épines. Après floraison, des akènes sombres et lisses munis d'aigrettes se développent. Dans un sol riche et humide, la plante peut dépasser la taille d'une personne. Ses marbrures blanches caractéristiques la distinguent de nombreux chardons indigènes longtemps avant la floraison.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

UC IPM signale le chardon-Marie sur la côte nord, dans la Vallée centrale, autour de la baie de San Francisco, dans certaines régions littorales méridionales et sur les îles. Il colonise les pâturages, bordures de champs, jardins, accotements et pentes perturbées. Après un hiver humide, il peut former des fourrés épineux serrés. Dans la région de Sacramento, on le rencontre dans les terrains ouverts et près d'anciennes exploitations agricoles. C'est une espèce introduite qui concurrence la végétation indigène, non une rareté forestière. Sur les terrains secs, les épines persistent même après la mort de la plante ; traverser un vieux peuplement sans protection peut être pénible et dangereux.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les graines germent après les premières pluies et les jeunes feuilles en rosette sont visibles en hiver. Dans les basses terres douces, elles sont particulièrement caractéristiques entre janvier et mars. Au printemps, la tige florale s'allonge, généralement de mars à juin selon la température. Lorsque le grand capitule épineux apparaît, les feuilles inférieures sont beaucoup plus coriaces. Les akènes noirs mûrissent en été et le buisson entier sèche. La meilleure période de consommation des feuilles crues se situe donc au début du cycle, non au stade du grand chardon estival.



Silybum marianum, grande rosette de feuilles vertes marbrées de blanc à épines jaunes et capitule pourpre
Meneerke bloem · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles après élimination intégrale des épines. Plants For A Future confirme leur consommation possible crue chez Silybum marianum. Il faut retirer complètement le bord de la feuille et toutes les pointes piquantes : une seule épine oubliée peut blesser la bouche. La partie intérieure d'une jeune feuille peut être assez tendre, mais elle devient nettement amère après les chaleurs. C'est donc un appoint occasionnel, et non une ressource pratique pour de grosses portions.

Racine non recommandée. La fiche spécifique mentionne aussi la possibilité de la manger crue, mais cette pratique n'est pas retenue dans ce catalogue pratique : une racine sortie du sol est difficile à nettoyer correctement. UC IPM signale par ailleurs que les feuilles de chardon-Marie peuvent accumuler des nitrates en cas de sécheresse, de fauche ou de stress chimique. L'historique chimique d'un terrain ne peut être déterminé par son apparence.

Les boutons floraux sont surtout décrits après cuisson dans les guides alimentaires : ils ne sont pas proposés crus. Les graines et leurs produits ne figurent pas non plus dans cette rubrique sans feu.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

D'autres chardons du genre Cirsium ont des feuilles épineuses et des capitules pourpres, mais généralement sans ces marbrures blanches très caractéristiques. Ce dessin peut toutefois être moins visible chez certaines jeunes feuilles : un seul caractère ne suffit pas. Il faut observer l'association de la grande rosette, des marbrures, des épines et du capitule. Ne jamais goûter une feuille épineuse inconnue pour l'identifier. Le chardon-Marie pousse souvent dans les pâturages et les zones agricoles : même lorsque ses feuilles sont théoriquement comestibles, les nitrates accumulés et les herbicides peuvent en faire un mauvais aliment cru. En cas d'incertitude, mieux vaut choisir une autre espèce.

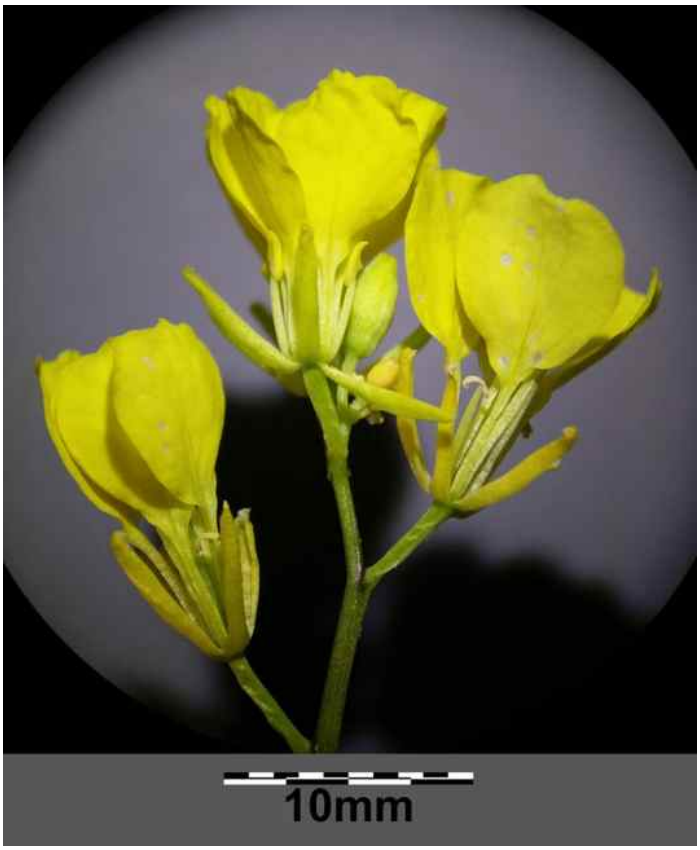
SOURCES

- https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/blessed-milkthistle/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=silybum+marianum

Sinapis arvensis — grandes fleurs jaunes et jeunes feuilles piquantes

Sinapis arvensis

Dans les champs de Californie, au printemps, on peut voir de grandes herbes isolées aux fleurs jaune vif à quatre pétales. Les feuilles inférieures sont larges et un peu rugueuses ; après la floraison, de longues siliques terminées par une pointe se forment. Il s'agit de Sinapis arvensis, la moutarde des champs, aussi appelée charlock en anglais. Elle diffère de la moutarde noire Brassica nigra et de la moutarde de Londres Sisymbrium irio déjà décrites. Dans l'alimentation sans feu, les jeunes feuilles tendres sont particulièrement intéressantes pour leur goût assez fort de moutarde.



Sinapis arvensis, feuilles inférieures lobées, fleurs jaunes à quatre pétales et siliques vertes à bec
Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette herbe annuelle mesure généralement trente centimètres à un mètre, parfois davantage sur sol riche. Sa tige dressée et ramifiée porte parfois des poils raides et rugueux dans la partie inférieure. Les feuilles basales et inférieures sont les plus grandes, ovales, dentées et découpées en plusieurs lobes profonds sur les bords ; le lobe terminal est généralement le plus large. Les feuilles supérieures sont plus petites et étroites, souvent presque sessiles. Les fleurs jaune vif portent chacune quatre pétales arrondis disposés en croix et six étamines. Elles donnent des siliques vertes droites ou légèrement recourbées, terminées par un long bec conique. Leurs pédicelles sont écartés de la tige, contrairement aux petits fruits étroitement appliqués contre l'axe de Sisymbrium officinale. Les siliques mûres brunissent, s'ouvrent et libèrent leurs graines. Pour identifier la plante, observer ensemble une feuille inférieure, la tige, la fleur et le fruit : une fleur jaune isolée ne permet pas de distinguer toutes les moutardes californiennes.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora recense Sinapis arvensis comme espèce introduite des terres perturbées, avec plusieurs centaines d'observations dans l'État. Elle pousse aux bordures des champs, dans les jardins, près des chemins agricoles et sur les friches, surtout sur des sols ensoleillés recevant suffisamment d'humidité en hiver. Cependant, Brassica nigra forme beaucoup plus fréquemment de vastes peuplements jaunes : toutes les grandes surfaces fleuries de moutarde ne sont pas des Sinapis arvensis. Dans la vallée de Sacramento, la moutarde des champs apparaît en foyers, pas nécessairement chaque année au même endroit. Les terres agricoles pouvant recevoir herbicides et pesticides, leurs feuilles ne conviennent pas à l'alimentation crue sans connaissance des traitements.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après les pluies d'automne ou d'hiver, des rosettes de feuilles basses et tendres apparaissent. Dans les plaines californiennes, on les trouve surtout en hiver et au début du printemps. Avec le réchauffement, la tige s'allonge rapidement ; de la fin du printemps au début de l'été s'ouvrent les fleurs jaunes. Viennent ensuite les longues siliques vertes puis les fruits secs aux graines mûres. Les dates varient quelque peu sur le littoral frais, tandis que le cycle peut être plus bref dans la Vallée centrale chaude. Sur la plante mature et sèche, les feuilles sont coriaces et amères, peu adaptées à une consommation crue.



Sinapis arvensis, feuilles inférieures lobées, fleurs jaunes à quatre pétales et siliques vertes à bec
George E. Koronaios · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme expressément leur consommation crue chez Sinapis arvensis et souligne leur goût puissant. Quelques jeunes feuilles finement découpées peuvent relever d'autres légumes consommés froids, avec un piquant rappelant moutarde et radis. Les feuilles âgées sont plutôt décrites après cuisson et ne sont pas retenues dans notre catalogue sans feu.

Graines germées. La même source mentionne les germes de graines crus. La germination sûre exige toutefois des graines correctement identifiées et des conditions d'hygiène contrôlées : la chaleur et l'humidité favorisent également les bactéries. En voyage, mieux vaut considérer les jeunes feuilles comme le principal aliment cru que conseiller de faire germer en masse des graines ramassées au hasard.

Graines sèches et autres parties. Les graines sèches broyées apportent une saveur de moutarde prononcée ; leur concentration impose la modération. Les tiges florifères sont essentiellement décrites comme préparées par chauffage dans la source spécifique : elles ne sont pas proposées crues ici.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Brassica nigra a de plus petites fleurs et des siliques plus fines et étroites, généralement serrées contre la tige. Chez Sinapis arvensis, les fleurs sont relativement grandes et les siliques dotées d'un bec visible, portées par des pédicelles écartés. Les pétales de Raphanus raphanistrum peuvent être blanchâtres ou veinés de sombre et ses fruits montrent des étranglements entre les graines ; Calflora met en garde contre sa consommation, ce qui rend cette confusion particulièrement indésirable. Sisymbrium irio a de petites fleurs pâles et des siliques longues et fines. Si la plante n'est encore qu'une rosette, il est préférable d'attendre les fleurs et les fruits du même type avant toute récolte alimentaire.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7625
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Sinapis+arvensis
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7063

Sisymbrium altissimum — jeunes feuilles épicées d'une grande herbe

Sisymbrium altissimum

Au printemps, une grande herbe de la famille des moutardes surgit dans les friches sèches de Californie. Près du sol, ses feuilles restent assez larges ; plus haut, elles se divisent en segments étroits. En été, ses grandes tiges ramifiées portent beaucoup de fleurs jaunes et de fruits minces. Lorsque la plante sèche, elle peut se détacher du sol et rouler sous le vent, dispersant ses graines. Ses jeunes feuilles et extrémités servent de verdure épicée consommée crue.



Sisymbrium altissimum, plante ramifiée à fleurs jaunes et très longues siliques écartées de la tige
Dcrjsr (Jane S. Richardson) · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une herbe annuelle de trente à cent vingt centimètres, parfois davantage. Les feuilles inférieures sont fortement pennatipartites, avec un large lobe terminal et de plus petits lobes latéraux ; les feuilles supérieures se divisent en segments longs et minces, presque filiformes. La tige dressée se ramifie abondamment pendant la seconde partie du cycle. Les fleurs sont caractéristiques des Brassicacées : quatre pétales jaune pâle disposés en croix. Elles donnent de très longues siliques étroites, dirigées dans différentes directions, et non de courts fruits appliqués contre la tige. Les rameaux desséchés deviennent cassants.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Sisymbrium altissimum, introduit d'Eurasie en Amérique du Nord, s'est bien établi en Californie. Calflora enregistre des milliers d'observations à travers les comtés, particulièrement dans les milieux secs perturbés et sur les pentes en friche. Il pousse le long des routes, près des champs agricoles, sur les accotements secs et entre les pierres. On peut le trouver dans la vallée de Sacramento, mais aucune plante des chaussées, des champs traités chimiquement ou des dépôts de déchets ne doit être récoltée pour être mangée.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les graines germent pendant les pluies fraîches et une jeune rosette peut apparaître dès l'hiver. Les feuilles courtes et tendres et les jeunes pointes conviennent à l'alimentation crue avant la forte croissance de la tige, généralement de la fin de l'hiver au printemps dans les plaines. La floraison continue au printemps et en été ; après la période sèche, la plante devient vite coriace. En montagne, la saison de croissance peut être décalée vers des mois plus tardifs.



Sisymbrium altissimum, plante ramifiée à fleurs jaunes et très longues siliques écartées de la tige
Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles et extrémités tendres des pousses. Plants For A Future décrit pour Sisymbrium altissimum leur consommation crue ou après cuisson ; seule la première nous concerne. Leur saveur évoque une moutarde forte, parfois assez amère. Une petite quantité de feuilles jeunes hachées peut agrémenter une salade froide. Les graines moulues sont connues comme épice, mais en l'absence de confirmation distincte de leur mode d'emploi cru, elles ne sont pas incluses. Les tiges munies de siliques dures ne constituent pas une verdure de salade.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Sisymbrium irio, la moutarde de Londres, est généralement plus bas, avec des grappes plus courtes et serrées, et des feuilles et siliques de forme différente. Sisymbrium officinale possède de petits fruits serrés contre la tige, contrairement aux longues siliques étroites du sisymbre élevé, dirigées vers les côtés. Hirschfeldia incana produit des siliques courtes et épaisses. Des dizaines de Brassicacées ont des fleurs jaunes à quatre pétales : la détermination exacte nécessite d'examiner les siliques mûres et les feuilles basses. Il ne faut pas goûter une rosette non identifiée.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7626
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Sisymbrium+altissimum
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Sisymbrium_altissimum

Sisymbrium irio — longues siliques et jeune verdure hivernale

Sisymbrium irio

Après les pluies hivernales, une herbe basse aux feuilles profondément découpées pousse dans les champs du centre et du sud de la Californie. À la fin de l'hiver, elle développe des tiges minces ramifiées, de petites fleurs jaune pâle et de nombreuses siliques longues et étroites. C'est Sisymbrium irio, la moutarde de Londres, une annuelle introduite largement répandue. Ses jeunes feuilles étaient employées comme verdure ; les fleurs et les graines sont aussi décrites comme aliments sans cuisson dans les références propres à cette espèce. Sa saveur piquante ne la transforme toutefois pas en salade universelle.



Sisymbrium irio, feuilles profondément découpées, fleurs jaune pâle et longues siliques effilées

Eitan f (צילום ותיאור) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

En automne, la plante forme d'abord une petite rosette avant de produire rapidement plusieurs branches. Ses feuilles inférieures allongées sont profondément divisées en lobes étroits, presque semblables à des feuilles composées ; leur surface est habituellement presque glabre. Les feuilles supérieures, beaucoup plus petites, portent deux saillies latérales à la base sans entourer entièrement la tige. Les fleurs, de quelques millimètres seulement, ont quatre pétales étroits jaune pâle et sont groupées à l'extrémité des branches. Après pollinisation, chaque grappe donne des siliques longues de plusieurs centimètres, droites ou légèrement courbées. Sur une plante adulte, elles pointent de tous côtés comme de fines aiguilles, sans être de véritables épines. Leurs graines sont minuscules. L'association de petites fleurs, de siliques longues et de feuilles inférieures très découpées aide particulièrement à la reconnaissance.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

UC IPM décrit Sisymbrium irio surtout dans les deux tiers méridionaux de l'État, avec une présence signalée jusqu'à la partie supérieure de la Vallée centrale. Il vit dans les jardins, les champs, les vignobles, près des routes et sur les friches. Après un hiver pluvieux, il peut couvrir de grandes surfaces de terre ouverte et ensoleillée. On le rencontre potentiellement autour de Sacramento, mais toutes les Brassicacées adventices ne sont pas des moutardes de Londres. Il est bien moins courant dans les hautes montagnes fraîches et les forêts du nord. Son abondance dépend davantage des pluies et de la perturbation du sol que de la proximité d'un cours d'eau naturel.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après l'humidification automnale apparaissent plantules et petites rosettes. Les feuilles tendres se trouvent plus facilement en hiver, avant l'allongement des tiges. Selon UC IPM, la floraison s'étend généralement de janvier à mai ; dans la vallée de Sacramento, les longues siliques sont particulièrement visibles au printemps. La plante jaunit ensuite et sèche, tandis que ses fruits étroits restent quelque temps. En été, les vieilles tiges ne donnent plus de verdure tendre. Lorsque la terre s'humidifie de nouveau en automne, une autre génération peut germer.



Sisymbrium irio, feuilles profondément découpées, fleurs jaune pâle et longues siliques effilées
Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles immatures. Plants For A Future les mentionne explicitement parmi les parties comestibles crues de Sisymbrium irio. Leur goût piquant et parfois amer en fait un petit complément à d'autres feuilles plutôt que la base d'une grande portion. N'utiliser que les jeunes feuilles d'une plante précisément déterminée.

Fleurs. La fiche de l'espèce mentionne également leur consommation crue. Elles sont petites et ne constituent pas une récolte abondante. Leur comestibilité ne justifie pas de confondre toutes les moutardes jaunes.

Graines. Elles sont signalées comme consommables crues et peuvent être réduites en poudre après séchage. D'autres préparations, comme le pinole cuit, supposent une transformation qui n'appartient pas à notre rubrique. Ces petites graines ne sont pas une solution commode pour remplacer des céréales. Comme il s'agit d'une Brassicacée, de grandes portions concentrées de verdure et de graines piquantes crues ne sont pas recommandées.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Ses feuilles très découpées peuvent ressembler à celles de Descurainia sophia, mais ces dernières sont encore plus finement et plusieurs fois divisées. Sisymbrium altissimum, proche, devient souvent plus haut et possède d'autres formes de feuilles et de siliques. Au stade jeune, ces espèces ne montrent souvent que leur rosette, ce qui rend une identification exacte parfois impossible. Il ne faut pas goûter une moutarde inconnue pour lui donner un nom. Rechercher les petites fleurs, les longues siliques étroites et la structure des feuilles supérieures. Les champs et jardins peuvent recevoir des traitements chimiques, tandis que les herbes crues des bords de route se contaminent facilement.

SOURCES

- https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/london-rocket/
- https://www.cal-ipc.org/plants/profile/sisymbrium-irio-profile/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Sisymbrium_irio

Sisymbrium officinale — petites fleurs jaunes et pousses piquantes

Sisymbrium officinale

Après les pluies hivernales, de discrètes rosettes aux feuilles divisées apparaissent au bord des champs de Californie. Au printemps, elles produisent des tiges ramifiées portant de minuscules fleurs jaunâtres et des siliques courtes appliquées contre les rameaux. C'est Sisymbrium officinale, le sisymbre officinal, appelé hedge mustard en anglais. Ses jeunes pousses souples ont une saveur piquante de chou et peuvent se manger crues. Les plantes âgées sont trop amères, et le qualificatif « officinal » ne signifie pas qu'on puisse en manger sans risque de grandes quantités.



Sisymbrium officinale, petite fleur jaune, feuille inférieure lobée et siliques courtes appliquées à la tige
Zidat (Saïd Zidat) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette herbe annuelle mesure habituellement vingt à quatre-vingts centimètres. Au début, elle produit une rosette de feuilles oblongues, profondément divisées en lobes latéraux arrondis et en un lobe terminal plus grand. Une tige ramifiée dressée se développe ensuite, portant des feuilles de plus en plus petites. Sa partie inférieure est souvent légèrement velue. Les fleurs minuscules, à quatre pétales jaune pâle, sont groupées en grappes lâches à l'extrémité des branches. Après pollinisation se forment de petites siliques étroites, typiquement serrées contre la tige au lieu de s'en écarter. Chez l'adulte, elles donnent au rameau un aspect couvert de courtes pointes, bien qu'il s'agisse de fruits et non d'épines. Les siliques brunissent à maturité et contiennent de très petites graines. Leur position collée à la tige est importante, car plusieurs Brassicacées jaunes poussent parfois dans un même champ.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora reconnaît Sisymbrium officinale comme annuelle introduite des sols perturbés, présente à travers la Californie. Des dizaines d'observations sont recensées dans le comté de Sacramento et beaucoup dans les comtés de Sonoma, Los Angeles, San Diego, Monterey et ailleurs. L'espèce vit aux bords des champs cultivés, près des sentiers, dans les vieux jardins et les terres meubles près des murs. Elle peut être assez fréquente localement, sans former les grandes masses jaunes printanières des moutardes plus imposantes. Dans les terrains ouverts et chauds de la Vallée centrale, les vieilles tiges sèchent rapidement. Une récolte crue exige un emplacement propre et non traité aux herbicides.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les jeunes rosettes apparaissent après les pluies d'automne. Dans la vallée de Sacramento, les pousses tendres se trouvent surtout en hiver et au début du printemps. Puis la plante s'allonge, donne ses petites fleurs jaunes et ses courtes siliques. En climat tempéré, la floraison se produit souvent au printemps et au début de l'été, mais peut commencer plus tôt dans une vallée chaude. Quand la plupart des fruits brunissent, les feuilles basses durcissent et deviennent amères. Des graines peuvent germer tardivement sur un sol arrosé, sans que ces nouvelles pousses soient comparables aux vieilles tiges hautes. La période où la verdure est tendre est généralement plus courte que celle où la plante sèche reste visible.



Sisymbrium officinale, petite fleur jaune, feuille inférieure lobée et siliques courtes appliquées à la tige
AnRo0002 · CC0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pousses très jeunes. Plants For A Future confirme expressément leur consommation crue chez Sisymbrium officinale. Leur saveur de chou est piquante et légèrement amère ; quelques pointes hachées peuvent être mêlées à une verdure plus douce. Il ne faut pas manger de grandes brassées de plants fleuris coriaces : une jeune extrémité et une tige adulte en voie de lignification sont deux stades alimentaires distincts.

Graines. La fiche de l'espèce admet leur consommation crue ainsi que l'emploi de leur poudre moulue comme condiment rappelant la moutarde. Leur petite taille rend la récolte laborieuse ; leur goût très piquant invite à de faibles quantités. Pour une alimentation pratique en plein air, les jeunes pousses sont plus appropriées, et les graines restent une épice complémentaire, non une nourriture de masse. Il ne faut pas goûter des graines tant que l'espèce n'a pas été identifiée sur un sujet adulte.

Les racines, les vieilles tiges et les fleurs ne figurent pas parmi les aliments crus distinctement confirmés.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Chez Sisymbrium irio, décrit plus haut, les siliques sont longues et s'écartent franchement de la tige. Chez Sisymbrium officinale, elles sont nettement plus courtes et serrées contre l'axe. Descurainia sophia possède des feuilles particulièrement finement découpées ; certains Erysimum ont des feuilles et des siliques différentes. Sans fruits mûrs, plusieurs espèces sont presque impossibles à distinguer à l'état de rosette : mieux vaut ne pas récolter une Brassicacée inconnue. Aux bords des routes et des champs traités, ces plantes peuvent accumuler des contaminants. L'amertume ne permet pas de vérifier la comestibilité d'une espèce.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7630
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7630
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Sisymbrium+officinale

Solanum lycopersicum — tomates mûres des plants spontanés

Solanum lycopersicum

Près d'un ancien compost, d'un potager abandonné ou d'un canal d'irrigation pousse parfois une plante ramifiée familière, aux feuilles découpées et odorantes. En été, elle porte de petites fleurs jaunes en étoiles, puis des fruits verts qui rougissent, jaunissent ou prennent une autre couleur selon la variété. C'est la tomate commune. Seuls les fruits entièrement mûrs d'une variété alimentaire reconnue se consomment crus ; les feuilles, tiges et fruits verts immatures n'en font pas partie.



Solanum lycopersicum, feuillage composé glanduleux, petites fleurs jaunes et tomates rouges mûres
Clintacc · CC0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette herbe ou plante semi-arbustive de courte durée possède des tiges ramifiées souples et pubescentes, atteignant généralement cinquante centimètres à deux mètres avec un support. Les feuilles alternes sont composées et imparipennées, constituées de plusieurs grandes folioles irrégulièrement dentées ou lobées et de petits lobes intermédiaires. Feuilles et tiges portent des poils glanduleux qui dégagent une odeur puissante et caractéristique. Les fleurs jaunes ont cinq pétales soudés et réfléchis ainsi qu'un cône proéminent d'anthères jaunes ; elles sont réunies en petites grappes. Selon la variété, les fruits peuvent être minuscules comme des cerises ou très gros, rouges, jaunes, orange ou pourpres, parfois côtelés. Leur intérieur renferme une pulpe juteuse et de nombreuses graines plates.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora répertorie Solanum lycopersicum comme plante non indigène, avec des centaines d'observations hors culture ordinaire. En Californie, des tomates germent fréquemment à partir de fruits jetés ou tombés, surtout près des jardins, composts, parcelles arrosées et anciennes fermes. Dans la vallée de Sacramento, un temps chaud et un apport d'eau peuvent favoriser la fructification ; il ne s'agit toutefois pas d'un arbuste sauvage vivace du chaparral. Les fruits des canaux d'eaux usées, des décharges ou des terres agricoles peuvent être contaminés, et les plantations cultivées appartiennent à leurs propriétaires.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les graines germent quand le sol se réchauffe au printemps et les tiges se développent rapidement. Les fleurs jaunes apparaissent de la fin du printemps à l'été ; il faut encore plusieurs semaines aux fruits pour grossir et changer de couleur. Dans les basses terres, la saison des tomates mûres commence généralement en juin et peut se poursuivre en automne tant qu'il fait chaud. Certaines variétés modernes sont entièrement mûres tout en restant vertes ; il est pratiquement impossible de reconnaître ces variétés sur un semis spontané inconnu. En randonnée, ne pas goûter les fruits verts inconnus ; ne choisir que des fruits manifestement mûrs et parfumés.



Solanum lycopersicum, feuillage composé glanduleux, petites fleurs jaunes et tomates rouges mûres
Jayachandranjay · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits entièrement mûrs. Chez les variétés alimentaires habituelles à fruits rouges ou jaunes, une tomate mûre est plus souple, uniformément colorée et dégage l'odeur caractéristique de sa pulpe. Elle se mange crue avec sa peau mince et ses petites graines, ou découpée dans une préparation froide de légumes. Un fruit sain et mûr peut être écrasé à froid pour obtenir un jus ; la peau peut être retenue par un tamis.

Parties exclues. Les feuilles, tiges, racines et autres parties vertes contiennent des glycoalcaloïdes. Calflora met expressément en garde contre la consommation du feuillage et des tiges. Les tomates vertes immatures ne sont pas incluses : sans connaître la variété et le stade de maturité, leur consommation crue n'est pas suffisamment fiable.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

La pomme de terre Solanum tuberosum, dont les feuilles ressemblent parfois à celles du plant de tomate, produit des fleurs blanches, lilas ou violettes et de petites baies vertes toxiques. Solanum americanum et l'indigène Solanum douglasii possèdent des feuilles simples, de petites fleurs blanches et des fruits très différents. Chez les Physalis, les baies sont enfermées dans un calice gonflé semblable à une lanterne de papier ; ce n'est pas le cas chez la tomate. Pour identifier un semis spontané, examiner ensemble les fleurs jaunes, les feuilles composées caractéristiques et le fruit adulte. La comestibilité de la tomate ne s'étend pas aux autres Solanacées.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=14889
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5243
- https://www.gardenersworld.com/how-to/grow-plants/how-to-grow-tomatoes/

Sonchus arvensis — jeunes feuilles d'un laiteron vivace

Sonchus arvensis

Dans les friches assez humides et près d'anciens champs, une haute herbe aux larges feuilles dentées et aux nombreux grands capitules jaunes attire parfois l'attention. Elle ressemble aux laiterons annuels ordinaires, mais repousse de rhizomes souterrains et forme des groupes entiers de tiges. C'est Sonchus arvensis, le laiteron des champs vivace. Ses jeunes feuilles se mangent crues tant qu'elles restent souples et ne sont pas devenues très amères.



Sonchus arvensis, grandes feuilles découpées, hautes tiges et nombreux capitules jaunes
Chlystek · Public domain · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette herbe vivace atteint généralement soixante à cent cinquante centimètres et peut former de grandes colonies à partir de rhizomes rampants. Sa tige droite se ramifie en haut et laisse sortir un latex blanc lorsqu'on la casse. Les feuilles alternes, souples ou modérément coriaces, sont allongées, avec de grands lobes latéraux et des dents souvent un peu épineuses au bord. Les bases des feuilles supérieures embrassent la tige. Les capitules sont remarquables, jaune vif, larges de plusieurs centimètres et portés par de longs pédoncules. De nombreuses bractées vertes les entourent à leur base. Après floraison apparaissent des akènes à aigrette blanche emportés par le vent.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Sonchus arvensis parmi les herbes vivaces non indigènes et recense relativement peu d'observations dans l'État. Il pousse sur les terres perturbées assez humides, dans les champs, fossés et lisières, mais il reste beaucoup moins commun en Californie que Sonchus oleraceus. Il peut former quelques foyers, surtout là où le sol retient l'humidité pendant la saison chaude. L'absence de cette espèce sur un site ne justifie pas de récolter un autre laiteron ressemblant sans identification certaine.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Au printemps, de nouvelles feuilles souples et de courtes pousses émergent des racines souterraines : c'est la meilleure période pour la consommation crue. Pendant l'été, les tiges s'allongent ; les feuilles durcissent et deviennent souvent amères. Dans les régions occidentales, la floraison se produit fréquemment en été et au début de l'automne. Après les pluies automnales, une jeune repousse est parfois possible, mais le froid persistant ou la sécheresse arrêtent la croissance.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future indique spécifiquement que celles de Sonchus arvensis peuvent être consommées crues ou cuites. Pour notre catalogue, seules les feuilles tendres des jeunes rosettes avant floraison sont retenues ; éliminer les bords trop coriaces et piquants. De saveur herbacée et légèrement amère, elles peuvent être hachées et ajoutées à un mélange vert froid. Les vieux rhizomes et les hautes tiges ne sont pas considérés ici comme des aliments crus : la fiche spécifique les décrit après cuisson.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Sonchus arvensis diffère de Sonchus oleraceus par son cycle vivace et ses rhizomes rampants : l'espèce annuelle ne forme normalement pas de peuplements pérennes issus d'une même base souterraine. Sonchus asper porte des feuilles plus brillantes et épineuses ; Sonchus tenerrimus a des lobes plus étroits et profondément découpés. Les capitules jaunes et le latex blanc sont communs à de nombreuses Astéracées et ne prouvent pas la comestibilité. L'identification fiable demande la combinaison des feuilles, capitules, croissance rhizomateuse et habitat.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7680
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Sonchus+arvensis
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Sonchus_arvensis

Sonchus asper — feuilles épineuses et jeunes extrémités tendres

Sonchus asper

Parmi les herbes spontanées des jardins californiens pousse un laiteron aux feuilles luisantes et dentées, dont les bords portent de petites épines désagréablement aiguës. Plus tard, il développe des capitules jaunes ressemblant à de petits pissenlits. C'est Sonchus asper, un proche parent du laiteron maraîcher déjà décrit. Les feuilles tout juste développées et certaines pointes tendres soigneusement nettoyées sont connues comme aliments crus ; le feuillage adulte très épineux, lui, n'a pas sa place dans une salade ordinaire.



Sonchus asper, feuilles brillantes bordées de petites épines et capitules jaunes semblables aux pissenlits
HoosierMan1816 · CC0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Il s'agit généralement d'une annuelle produisant une rosette basale et une tige dressée creuse. À la cassure, la tige libère un latex blanc. Les feuilles inférieures sont grandes, souvent profondément découpées, avec une surface brillante et de petites dents dures sur les bords. Les feuilles supérieures sont presque sessiles et embrassent la tige par des oreillettes arrondies. Le limbe dense et luisant et ces oreillettes arrondies constituent des caractères particulièrement utiles. Sur un site fertile et chaud, la plante peut dépasser un mètre. Les capitules jaunes des extrémités portent de nombreuses fleurs ligulées étroites. À la fin de la floraison, les akènes se munissent d'aigrettes claires ; les têtes mûres ressemblent à de petites boules duveteuses. Les jeunes feuilles sont bien plus tendres que les adultes : on peut comparer un jeune individu avec des voisins fleuris de la même espèce, sans mélanger différentes plantes dans une poignée.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

UC IPM considère les laiterons comme des adventices très communes des fermes et jardins californiens au printemps. Sonchus asper appartient aux membres envahissants de ce groupe. Il pousse dans les potagers, le long des champs, dans les jardins, sur les accotements perturbés et parmi les plantations arrosées. Sous un climat doux, les graines peuvent germer à des saisons inhabituelles, mais les jeunes pousses apparaissent surtout après les pluies. Dans la Vallée centrale, il se rencontre souvent près des terres agricoles, où l'absence d'herbicides doit être établie. Le feuillage sec et coriace des hautes plantes estivales n'a pas la même valeur alimentaire que la pousse jeune et humide.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans les basses terres, les graines germent souvent de la fin de l'automne au début du printemps. De décembre à mars, les feuilles des rosettes sont les plus tendres. Dans les milieux chauds, les tiges florales peuvent apparaître dès le début du printemps ; le pic de floraison et de maturation des graines à aigrette blanche survient souvent au printemps et au début de l'été. De jeunes plants plus tardifs sont possibles dans les terres arrosées. Pour l'alimentation crue, l'âge de chaque feuille compte davantage que le seul mois : les épines du feuillage mature deviennent progressivement plus gênantes.



Sonchus asper, feuilles brillantes bordées de petites épines et capitules jaunes semblables aux pissenlits
Bjoertvedt · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Feuilles tout juste développées. Plants For A Future mentionne explicitement la consommation crue des feuilles tendres de Sonchus asper. Leur goût est moins rude lorsque la feuille est encore souple et que les aiguillons marginaux ne se sont pas formés. Une feuille adulte épineuse n'est pas équivalente. Si ses bords griffent les doigts, ne pas la mettre dans une salade crue.

Jeunes extrémités tendres. La même fiche spécifique décrit leur consommation crue après retrait des parties grossières. Chez les tiges âgées, le latex est amer ; c'est une raison supplémentaire de ne pas recommander les vieilles hampes florales comme nourriture fraîche. Seules les parties correctement identifiées et débarrassées de tous les segments piquants peuvent être envisagées.

Les racines, graines mûres et tiges adultes entières ne sont pas retenues. Un lavage soigneux élimine la terre, mais ne rend pas sûres les plantes issues de champs traités chimiquement.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Sonchus oleraceus porte généralement des feuilles plus mates et tendres, avec des oreillettes de formes différentes à leur base. Chez Sonchus asper, les feuilles sont plus luisantes, coriaces et épineuses, et les oreillettes sont arrondies. D'autres Astéracées à fleurs jaunes produisent également un latex blanc. Examiner à la fois la feuille, sa base, la tige creuse et les capitules. Ni le latex amer ni une fleur jaune isolée ne permettent d'identifier l'espèce. La collecte près des champs et sur les pelouses urbaines est particulièrement risquée en raison des traitements chimiques.

SOURCES

- https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/sowthistles/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Sonchus+asper

Sonchus oleraceus — jeunes feuilles tendres et capitules jaunes

Sonchus oleraceus

Après les pluies hivernales, dans les jardins, vignobles et près des chemins agricoles de Californie, pousse une herbe verte aux feuilles longues et souples. Elle développe ensuite une tige ramifiée portant des capitules jaunes ressemblant à de petits pissenlits. C'est le laiteron maraîcher, Sonchus oleraceus. Au printemps, ses jeunes feuilles se mangent crues avant qu'elles ne deviennent coriaces.



Sonchus oleraceus, rosette de feuilles tendres lobées et tige ramifiée portant plusieurs capitules jaunes
Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le laiteron est une herbe annuelle, parfois bisannuelle de courte durée. Un jeune plant forme d'abord une rosette basale, puis une tige ramifiée assez haute, souvent de cinquante centimètres à un mètre cinquante. Celle-ci est creuse et libère un latex blanchâtre lorsqu'on la brise.

Les feuilles sont grandes et allongées, à lobes et dents irréguliers. Les feuilles basses possèdent un pétiole plus marqué, tandis que la base des feuilles supérieures enveloppe la tige. Le limbe est relativement souple et moins épineux au toucher que celui du laiteron rude. Les bords peuvent porter de petites pointes, surtout sur les feuilles âgées.

Les capitules jaunes sont faits de nombreuses petites fleurs ligulées et groupés à l'extrémité des rameaux. Avant leur épanouissement, ils sont entourés de bractées vertes. Après floraison apparaissent de petits akènes secs, munis d'aigrettes blanches duveteuses ; le vent les disperse loin du pied d'origine.



Sonchus oleraceus, rosette de feuilles tendres lobées et tige ramifiée portant plusieurs capitules jaunes
Sten Porse · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Sonchus oleraceus s'est largement répandu en Californie en tant qu'espèce introduite. Il est particulièrement abondant sur les terres travaillées : potagers, exploitations agricoles, jardins, vignobles, canaux d'irrigation et abords des bâtiments.

UC IPM classe les laiterons parmi les adventices les plus fréquentes du printemps, presque partout dans l'État. Lorsque le sol est meuble et reste humide après les pluies, ils peuvent former des groupes serrés. Dans les milieux chauds et secs non arrosés, l'essentiel du feuillage printanier disparaît pourtant durant l'été.

Dans la vallée de Sacramento, les jeunes rosettes sont visibles sur les terrains ouverts après un hiver pluvieux. Les grandes hampes florales permettent ensuite de les repérer même parmi les herbes hautes.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Le laiteron germe souvent entre la fin de l'automne et le début du printemps. Dans les basses terres californiennes, ses feuilles tendres sont présentes durant l'hiver et le printemps, approximativement de décembre à avril. La période dépend des pluies, de l'arrosage et de la vitesse de la floraison.

Les fleurs apparaissent surtout au printemps et au début de l'été, mais quelques plants peuvent fleurir à d'autres moments lorsque le temps est doux. Après la formation des aigrettes, le laiteron achève rapidement son cycle, particulièrement lorsque le sol sèche. Une génération suivante de jeunes pousses peut émerger après le retour de l'humidité.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Les feuilles tendres des jeunes rosettes de Sonchus oleraceus sont consommées crues. Plants For A Future les décrit explicitement comme verdure de salade. Au printemps, leur goût est généralement plus doux et moins amer. Si les bords portent de petites pointes dures, celles-ci peuvent être éliminées sans chauffage.

Latex blanc, usage distinct et rare. Une source ethnobotanique rapporte que les Māori de Nouvelle-Zélande mâchaient le latex desséché de cette plante comme une gomme naturelle. Cela ne signifie pas qu'en grande quantité cette substance constitue un aliment complet : il s'agit précisément d'un usage historique de mastication.

Les racines jeunes et les tiges adultes ont été préparées d'autres façons dans certaines traditions, mais les méthodes confirmées supposent une cuisson. Elles ne sont donc pas incluses ici comme nourriture crue. De même, les fleurs jaunes ne deviennent pas automatiquement une salade au seul motif que la plante appartient à la famille du pissenlit.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Plusieurs laiterons vivent en Californie. Sonchus asper possède des feuilles plus coriaces, sombres et piquantes ; chez Sonchus oleraceus, les jeunes feuilles sont relativement souples, et la base des feuilles supérieures embrasse la tige par de petites oreillettes.

Les capitules jaunes et les aigrettes blanches peuvent évoquer le pissenlit Taraxacum officinale, dont les hampes florales sont toutefois isolées, sans feuilles et non ramifiées. Le laiteron porte une haute tige ramifiée avec de nombreuses feuilles et plusieurs capitules. Pour récolter la verdure, mieux vaut reconnaître une jeune rosette et l'espèce entière plutôt qu'une fleur jaune.

Les feuilles tendres, les bases embrassantes et les futurs capitules jaunes aident à identifier Sonchus oleraceus. Sonchus asper est souvent plus épineux et luisant. La présence de latex ne prouve pas à elle seule la comestibilité, car d'autres Astéracées en possèdent. Plants For A Future confirme les jeunes feuilles tendres crues ; les racines et tiges qu'il décrit après cuisson n'entrent pas dans ce catalogue sans feu.

SOURCES

- UC IPM, Sowthistles, répartition et croissance: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/sowthistles/
- Plants For A Future, Sonchus oleraceus, jeunes feuilles crues et latex mâché: https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Sonchus+oleraceus
- Calflora, Sonchus oleraceus, présence en Californie: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7756

Sonchus tenerrimus — feuilles étroites finement découpées

Sonchus tenerrimus

Dans les friches sèches et près des vieux murs se rencontre parfois une herbe élancée ressemblant à un pissenlit, mais dont la tige est ramifiée et les feuilles très étroites et profondément découpées. Des capitules jaunes s'épanouissent au bout des rameaux. C'est Sonchus tenerrimus, le laiteron délicat, l'une des trois espèces de Sonchus souvent rencontrées en Californie. Tant que ses feuilles sont jeunes, elles peuvent se manger crues pour relever une salade.



Sonchus tenerrimus, feuilles étroites très découpées et petits capitules jaunes sur tiges ramifiées
J.claude · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette herbe annuelle, parfois vivace de courte durée, mesure généralement trente à cent centimètres. Sa tige ramifiée est souple au début du cycle et libère un latex blanc lorsqu'on la blesse. Les feuilles inférieures sont longues et profondément pennatipartites ; contrairement à celles des laiterons à feuilles larges, leurs lobes sont souvent très étroits, presque filiformes. Les feuilles supérieures sont plus courtes et embrassent la tige par de petites oreillettes. Les capitules floraux jaunes ressemblent à de petits pissenlits, mais se groupent par plusieurs sur des rameaux distincts. Après la floraison, les akènes se dotent d'aigrettes blanches facilement transportées par le vent.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Cette espèce est originaire du bassin méditerranéen et a été introduite en Californie. Calflora et Kew confirment sa présence dans l'État, notamment sur les terrains perturbés secs et ouverts, près des routes et des murs et dans les friches. Sa répartition est moins uniforme que celle de Sonchus oleraceus ou Sonchus asper ; elle est souvent plus visible sur le littoral chaud et dans le sud. En raison des herbicides éventuels et d'autres polluants, les accotements et les pelouses urbaines ne conviennent pas à la récolte.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans les basses terres aux hivers doux, les graines germent après les pluies d'automne et d'hiver. La jeune rosette tendre apparaît en hiver ou au début du printemps ; dès l'allongement de la tige florale, les feuilles deviennent plus dures et amères. La floraison peut se poursuivre du printemps à l'été, parfois en automne après de nouvelles pluies. Durant un été très sec, les plantes terminent rapidement leur cycle. Pour manger des feuilles crues, leur jeunesse importe plus que la date du calendrier.



Sonchus tenerrimus, feuilles étroites très découpées et petits capitules jaunes sur tiges ramifiées
Omar hoftun · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme explicitement leur consommation crue en salade chez Sonchus tenerrimus. Il faut choisir les feuilles les plus souples et claires avant le développement de la tige grossière. Légèrement amères, elles rappellent d'autres herbes sauvages de la famille des Astéracées. On peut les hacher finement et les mêler à des feuilles de salade plus douces ; de grosses quantités ne sont pas nécessaires. Les feuilles matures devenues coriaces, les tiges, racines et graines ne sont pas des aliments crus confirmés pour cette espèce.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Sonchus oleraceus porte des lobes foliaires plus larges, souvent dentés, tandis que Sonchus asper possède des feuilles plus coriaces et épineuses. Des capitules jaunes existent aussi chez les épervières et d'autres Astéracées, dont certaines ne sont pas comestibles. La confusion la plus dangereuse consiste à prendre une plante différente à latex blanc pour un laiteron comestible : le latex ne prouve rien. Il faut examiner les feuilles longues et finement divisées, les capitules et la structure de la tige. Ne récolter les jeunes feuilles qu'après identification certaine de l'espèce.

SOURCES

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Sonchus+tenerrimus
- https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:250373-1
- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px34

Spinacia oleracea — jeunes feuilles tendres des jardins

Spinacia oleracea

Près d'un ancien potager abandonné, pendant la saison fraîche, on observe parfois de petites rosettes de feuilles lisses et vert foncé. Elles peuvent être ovales, en forme de flèche ou légèrement triangulaires, avec de longs pétioles et un limbe juteux. Si la plante poursuit sa croissance, la rosette s'allonge et développe de discrètes fleurs verdâtres. C'est l'épinard cultivé, rarement observé hors culture en Californie. Ses jeunes feuilles se mangent crues, mais leur teneur en oxalates rend indésirables les grosses portions ou une alimentation crue composée uniquement d'épinards.



Spinacia oleracea, rosette de feuilles vert foncé tendres à longs pétioles
Merstel007 · CC0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette herbe annuelle forme une rosette basale, généralement haute de quinze à trente centimètres avant floraison. Les feuilles sont simples, alternes, pétiolées, lisses, de forme ovoïde à lancéolée, à bord entier ou légèrement ondulé, parfois avec deux petits lobes latéraux à la base. Lorsque la tige s'allonge, la plante atteint cinquante à quatre-vingts centimètres et forme de petites fleurs verdâtres. Les fleurs mâles et femelles se développent souvent sur des pieds différents : les mâles sont regroupées vers le sommet, les femelles apparaissent à l'aisselle des feuilles. Après pollinisation se forment des amas de graines compacts, parfois avec des excroissances dures selon la variété. La plante ne produit ni grands pétales voyants ni baies charnues.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Spinacia oleracea comme culture potagère non indigène et ne recense qu'une dizaine d'observations hors culture. Il pousse surtout dans les parcelles arrosées, les anciens potagers et les endroits où des graines ont été jetées. Dans les vallées centrales, l'épinard est principalement cultivé pendant la saison fraîche, car la forte chaleur estivale accélère la montée en graines. Ce n'est pas une verdure sauvage abondante des forêts ou du chaparral. D'anciennes terres agricoles peuvent renfermer engrais, herbicides et contamination bactérienne ; une plante spontanée non contrôlée ne convient donc pas à l'alimentation crue.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans les vallées, les jeunes rosettes apparaissent après les pluies d'automne et un refroidissement modéré. Une nouvelle croissance est possible au printemps lorsque le temps reste frais. Sur le littoral et dans les jardins montagnards, la saison des feuilles tendres dure plus longtemps que dans la plaine chaude de Sacramento. Lorsque les jours s'allongent et que les températures montent, la plante émet rapidement une hampe florale ; ses feuilles deviennent alors plus coriaces et amères. Les meilleures feuilles crues sont celles qui précèdent l'apparition de cette longue tige fleurie.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme expressément leur consommation crue chez Spinacia oleracea. De petites feuilles tendres, soigneusement lavées, peuvent être ajoutées à une salade froide. Leur goût est neutre et légèrement herbacé ; les feuilles âgées deviennent parfois astringentes. Cependant, les épinards sont riches en oxalates : de grandes quantités sont déconseillées, particulièrement aux personnes sujettes aux calculs rénaux d'oxalate. Dans ce cas, mieux vaut ne pas consommer d'épinards crus.

Les graines sont parfois mentionnées dans les sources comme aliments, mais les graines germées dans des conditions de voyage présentent des risques microbiologiques et ne sont pas recommandées ici sans vérification complémentaire. Racines et hampes florales ne figurent pas parmi les aliments crus.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Beta vulgaris subsp. maritima possède des feuilles plus épaisses et luisantes et une haute hampe florale ramifiée différente. Atriplex hortensis est généralement plus grand, avec de larges feuilles triangulaires et des fruits entourés de bractées. Certaines espèces de Chenopodium ressemblent à de jeunes rosettes d'épinard, mais portent une pruine farineuse sur leurs jeunes feuilles et d'autres inflorescences. L'épinard a des feuilles lisses, une rosette compacte et des fleurs vertes sans pétales visibles. Ne pas goûter une herbe inconnue « ressemblant à un épinard » sur la seule forme des feuilles.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9243
- https://pfaf.org/user/plant.aspx?LatinName=Spinacia+oleracea

Stellaria media — verdure tendre d'hiver et de printemps

Stellaria media

Après les premières pluies d'automne et d'hiver, de petits tapis vert vif apparaissent sur les sols humides de Californie. Leurs tiges fines portent de petites feuilles ovales et de minuscules fleurs blanches en étoile qui semblent compter dix pétales étroits. C'est Stellaria media, la stellaire intermédiaire ou mouron des oiseaux. Ses feuilles, tiges et fleurs tendres peuvent être consommées crues.



Stellaria media, tapis de petites feuilles opposées, fleurs blanches profondément divisées et fines tiges
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

La stellaire est une annuelle aux tiges fines et souples, souvent couchées sur le sol, ramifiées et redressées à leur extrémité. Une pousse mesure quinze à quarante centimètres, bien que le tapis vert paraisse beaucoup plus bas.

Les feuilles vert clair, petites et tendres, sont disposées par paires opposées. Elles sont ovales, à sommet pointu et bord entier non denté. Les feuilles inférieures sont généralement pétiolées, tandis que les supérieures sont presque sessiles.

Un excellent critère est une étroite ligne de poils longeant un seul côté de la tige. Cette ligne change souvent de côté entre deux nœuds successifs ; le reste de la tige est beaucoup plus lisse. Les poils se distinguent mieux à courte distance.



Stellaria media, tapis de petites feuilles opposées, fleurs blanches profondément divisées et fines tiges
Agronom · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

La fleur blanche ne mesure que quelques millimètres de diamètre. Elle possède cinq pétales profondément fendus chacun en deux, d'où l'impression d'en voir dix. Cinq sépales verts se trouvent au-dessous. Après floraison apparaît une petite capsule oblongue contenant plusieurs minuscules graines brunes.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Stellaria media, originaire d'Eurasie et d'Afrique du Nord, est aujourd'hui largement répandue dans le monde. En Californie, elle est présente presque partout, sauf dans une grande partie des déserts les plus secs. Elle affectionne les sites humides : jardins, potagers, pelouses ombragées, plantations d'arbres, champs cultivés et bordures de chemins.

Dans la vallée de Sacramento, on la remarque facilement après les pluies sur les sols frais et fertiles. Si le sol ne sèche pas, elle produit rapidement des tapis denses vert éclatant. Sur les côtes brumeuses, elle pousse parfois encore en été ; dans la Vallée centrale chaude, elle disparaît généralement lorsque la chaleur sèche s'installe.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans les basses terres californiennes, les jeunes pousses apparaissent avec les pluies, souvent dès novembre ou décembre. La verdure la plus tendre est généralement disponible de décembre à avril ; un printemps frais prolonge ce calendrier.

La floraison peut se produire pendant presque toute la saison fraîche. UC IPM donne une période très étendue, de février à septembre, voire toute l'année si les conditions le permettent. Cela ne signifie pas que la stellaire pousse chaque mois sur chaque site. La saison est bien plus longue sur la côte brumeuse que sur la plaine sèche et exposée de Sacramento.

Après la floraison, de petites capsules et des graines se forment. Dans un lieu humide favorable, la stellaire peut accomplir son cycle en quelques semaines et produire ensuite une nouvelle génération.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Elles se mangent crues, avec une saveur douce, légèrement herbacée, parfois proche d'une laitue tendre. Dans de nombreux pays, la stellaire est connue comme verdure printanière de salade.

Tiges tendres. Les extrémités fines et juteuses sont consommées crues avec les feuilles. Elles restent les plus souples pendant la croissance active ; les vieilles tiges en cours de dessèchement sont moins agréables.

Fleurs. Les petites fleurs blanches sont comestibles crues et peuvent être mangées avec les pointes vertes. Iowa State University Extension cite explicitement feuilles, tiges et fleurs parmi les parties de cette plante consommables sans chauffage.

Graines. North Carolina State University Extension compte aussi les petites graines de cette même espèce parmi les parties comestibles et mentionne leur consommation crue. Elles sont cependant si petites qu'une récolte importante serait bien plus laborieuse que celle des feuilles.

Modération à cause des saponines. La stellaire en contient. North Carolina State University Extension précise que ces substances sont peu absorbées et qu'une cuisson soigneuse les détruit ; notre méthode, elle, n'emploie pas la chaleur. Il ne faut donc pas recommander de grandes portions quotidiennes de stellaire crue. Elle convient plutôt comme petite addition que comme aliment principal.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Plusieurs petites herbes ressemblent à la stellaire. Chez les Cerastium, feuilles et tiges sont généralement bien plus couvertes de poils ; chez Stellaria media, ceux-ci forment surtout une ligne unique longeant la tige.

Une ressemblance particulièrement importante concerne le mouron rouge Anagallis arvensis, aussi appelé scarlet pimpernel. Il possède également de petites feuilles opposées et des pousses basses, mais sa tige est anguleuse et ses fleurs généralement rouge orangé, non blanches et profondément échancrées. Il ne faut pas le substituer à la stellaire comestible. Une seule feuille tendre ne permet pas une identification fiable sans fleur caractéristique et sans ligne de poils.

La ligne unique de poils de la stellaire s'oppose à la pilosité plus étendue des Cerastium. Le mouron rouge se reconnaît à ses fleurs vives rouge orangé et à des pousses de forme différente : il ne doit pas être pris pour la stellaire. Tant que feuilles, poils et fleurs n'ont pas été observés ensemble, un simple petit tapis vert ne suffit pas à déterminer l'espèce.

SOURCES

- UC IPM, Common Chickweed: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/common-chickweed/
- UC IPM, Chickweeds: https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/chickweeds/
- Iowa State University Extension, Chickweed: https://naturalresources.extension.iastate.edu/encyclopedia/chickweed
- NC State Extension, Stellaria media: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/stellaria-media/
- UC IPM, Scarlet Pimpernel: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/scarlet-pimpernel/

Strombocarpa pubescens — gousses comestibles en spirale

Strombocarpa pubescens

Parmi les arbres du désert, rares sont les fruits aussi insolites que ceux du mesquite à vis : ses gousses ressemblent à de courts ressorts enroulés très serré. Elles sont d'abord vertes, puis deviennent jaune brun en mûrissant. Cette espèce indigène est connue sous son ancien nom de Prosopis pubescens. Ses jeunes gousses et ses gousses mûres ont des usages alimentaires attestés sans chauffage.



Strombocarpa pubescens, arbre épineux du désert avec petites feuilles bipennées et gousses en spirale serrée
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cet arbre souvent buissonnant atteint généralement trois à huit mètres de haut. Sa couronne est ramifiée, son écorce gris brun et ses épines acérées. Ses feuilles sont bipennées, composées de petites folioles ovales arrondies disposées par paires sur des axes fins. Les fleurs minuscules jaune clair sont rassemblées en grappes cylindriques allongées. Son caractère le plus remarquable apparaît après la floraison : la gousse ne se contente pas de se courber, elle s'enroule plusieurs fois sur elle-même en formant une vis presque régulière. Les spirales sont d'abord vertes, puis sèchent et deviennent brun clair. Strombocarpa pubescens est le nom employé dans la classification moderne ; de nombreuses sources botaniques et alimentaires utilisent encore Prosopis pubescens.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

L'aire naturelle de l'espèce couvre le sud-ouest désertique des États-Unis et le nord du Mexique. En Californie, ce mesquite pousse surtout là où le sol désertique reçoit de l'humidité supplémentaire : anciennes plaines alluviales, bordures de cours d'eau, lits de rivières temporaires, vallées peu encaissées et lieux un peu salins. On le rencontre dans les comtés du sud-est, mais il n'est pas présent sur chaque pente sèche. Certains peuplements se sont raréfiés ; même si ses fruits sont comestibles, une récolte massive n'est pas appropriée.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Des grappes florales claires apparaissent au printemps, suivies, durant la seconde moitié du printemps et l'été, de spirales vertes encore tendres. Dans les basses terres chaudes, certaines gousses mûrissent dès l'été ; ailleurs, les fruits restent sur les arbres jusqu'à l'automne. Les gousses jeunes et adultes diffèrent par leur couleur et leur consistance. Éviter les vieilles gousses ramassées dans la vase humide : elles peuvent être contaminées par des champignons.



Strombocarpa pubescens, arbre épineux du désert avec petites feuilles bipennées et gousses en spirale serrée
pompilid · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes gousses vertes. Plants For A Future précise que les gousses immatures encore tendres de Prosopis pubescens étaient consommées crues. Cet usage est limité au début de leur développement, avant qu'elles ne durcissent.

Gousses mûres. Le USDA décrit des usages alimentaires des fruits sucrés et séchés sous forme broyée. Après séchage naturel d'une gousse propre, on peut la piler ou la moudre et mélanger la poudre

à de l'eau froide. Cela ne signifie pas qu'il faille croquer les graines adultes : elles sont enfermées dans des structures très dures susceptibles d'abîmer les dents.

Les feuilles, fleurs, écorce et racines ne figurent pas parmi les aliments crus retenus. Vu l'état de certaines populations sauvages, il vaut mieux étudier ces usages dans des lieux où la récolte est autorisée plutôt que d'épuiser des peuplements rares.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Chez d'autres mesquites, notamment Neltuma odorata, les petites feuilles sont aussi bipennées et les fleurs groupées en grappes similaires. Leurs gousses adultes sont toutefois plus longues et ne forment généralement pas des cylindres enroulés régulièrement. À distance, le mesquite à vis peut ressembler à un arbre légumineux ornemental dont les usages alimentaires ne sont pas forcément équivalents. Pour déterminer l'espèce, observer la gousse spiralée encore attachée à la branche, les folioles et les grappes florales. Des gousses trouvées isolément au sol ne permettent pas une identification certaine.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6879
- https://plants.sc.egov.usda.gov/DocumentLibrary/plantguide/pdf/pg_prpu.pdf
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Prosopis+pubescens
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/propub

Taraxacum officinale — feuilles de salade et fleurs jaunes

Taraxacum officinale

À la fin de l'hiver et au printemps, les pissenlits jaunes fleurissent dans les pelouses de Californie. Durant la journée, ils ressemblent à de petits cercles solaires ; après la floraison, ils deviennent les boules blanches duveteuses bien connues. Mais la partie la plus importante pour l'alimentation apparaît avant les fleurs : la rosette verte. Les jeunes feuilles se mangent crues, puis viennent les fleurs fraîches et leurs boutons.



Taraxacum officinale, rosette de feuilles dentées, capitule jaune sur hampe sans feuilles et aigrettes blanches
Elekes Andor · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le pissenlit est une herbe vivace dotée d'une forte racine pivotante plongeant profondément dans le sol. Toutes les feuilles forment une rosette issue d'une courte base commune. Elles sont allongées, lisses ou légèrement velues, à grandes dents irrégulières. Beaucoup de dents pointent vers l'arrière, en direction de la base de la feuille, évoquant les dents d'un lion.

Une hampe florale creuse et dépourvue de feuilles s'élève du centre de la rosette. Elle porte un seul capitule jaune composé d'une multitude de petites fleurs ligulées. Aucune feuille verte distincte ne se trouve sur cette hampe. Lorsqu'on casse celle-ci ou une feuille, un latex blanchâtre apparaît.

Après floraison, de petits fruits secs se forment, chacun pourvu d'un faisceau de poils blancs. Leur ensemble devient une boule de parachutes que le vent disperse. Un même pied peut porter de jeunes feuilles, un capitule ouvert et une tête déjà duveteuse en maturation.



Taraxacum officinale, rosette de feuilles dentées, capitule jaune sur hampe sans feuilles et aigrettes blanches
Petruss · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Taraxacum officinale, originaire d'Eurasie, est devenu l'une des plantes les plus répandues dans les milieux californiens transformés par l'homme. Il pousse dans les pelouses, les parcs, jardins, champs, bords de chemins et prairies humides.

UC IPM le décrit comme une vivace commune dans presque tout l'État. Dans la vallée de Sacramento, il est surtout visible sur les terrains arrosés ; sa croissance est limitée dans les endroits secs sans humidité. Ses rosettes peuvent former des groupes serrés sur les pelouses, mais ne couvrent pas de manière équivalente un désert chaud et un parc côtier humide.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Pendant les hivers californiens doux, les feuilles peuvent rester vertes plusieurs mois. La verdure la plus tendre est particulièrement abondante après les pluies d'hiver, souvent de janvier à avril. Au printemps, avant la floraison massive, les feuilles sont généralement moins amères qu'en été.

Les fleurs peuvent paraître dès l'hiver dans les basses terres, puis au printemps. Si l'humidité persiste, les pissenlits peuvent aussi fleurir à d'autres périodes. Les capitules jaunes s'ouvrent à la lumière et se ferment souvent le soir.

La racine reste dans le sol toute l'année. Lorsqu'elle est envisagée comme aliment, celle d'un jeune plant après la saison humide printanière est d'ordinaire plus tendre qu'une vieille racine fibreuse. La présence d'une racine ne signifie pas que toutes ses préparations appartiennent à une alimentation sans cuisson.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Elles sont consommées crues, généralement en salade. NC State Extension et University of Wisconsin Extension privilégient les feuilles tendres avant ou au début de la floraison. Leur amertume caractéristique s'intensifie avec l'âge. En Europe, elles sont depuis longtemps une verdure saisonnière.

Fleurs jaunes fraîches. Elles se mangent également crues. Wisconsin Extension confirme leur usage frais. Les parties ligulées jaunes sont souvent plus douces que les bractées vertes du capitule. Les fleurs se referment et se fanent rapidement ; elles se conservent donc mal.

Boutons floraux non ouverts. Ils sont disponibles peu de temps avant l'ouverture des capitules et figurent parmi les parties comestibles selon Wisconsin Extension. Ils correspondent à un stade différent de celui des fleurs épanouies.

Racines. Les racines sont comestibles ; un guide spécifique de plantes sauvages alimentaires décrit leur épluchage et leur consommation crue. Les jeunes racines de printemps sont plus tendres. Leur goût est fortement amer et de grandes portions peuvent avoir un effet laxatif. Les racines crues restent donc moins habituelles que les feuilles printanières.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

D'autres plantes de pelouse portent des capitules jaunes similaires. Hypochaeris radicata, par exemple, possède aussi une rosette basale, mais ses feuilles sont souvent nettement velues et ses hampes florales peuvent se ramifier. Chez le véritable pissenlit, chaque hampe creuse dépourvue de feuilles porte un seul capitule.

Il faut également tenir compte des nombreuses espèces et formes de Taraxacum. En Californie vit un rare pissenlit indigène, Taraxacum californicum, propre à certaines prairies montagnardes. Il ne faut pas le remplacer par le banal Taraxacum officinale dans les descriptions ou les légendes des photographies.

Ce rare Taraxacum californicum des prairies montagnardes mérite protection : ce n'est pas le pissenlit urbain commun. Ne pas récolter une rosette incertaine dans un habitat naturel de montagne. Le pissenlit commun se reconnaît au capitule jaune solitaire sur une hampe creuse sans feuilles et à la rosette de feuilles profondément dentées. Les parties crues les mieux confirmées par les sources universitaires sont les jeunes feuilles et les fleurs jaunes ; la racine ne fait ici l'objet que d'un usage cru distinct et prudent, sans être présentée comme un aliment universel quotidien.

SOURCES

- UC IPM, Dandelion: https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/dandelion/
- NC State Extension, Taraxacum officinale: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/taraxacum-officinale/
- University of Wisconsin Extension, Dandelion: https://hort.extension.wisc.edu/articles/dandelion-taraxacum-officinale/
- Trent University / Gamiing Nature Centre, The Edible Wild Plants of the Gamiing Nature Centre: https://batadora.trentu.ca/_flysystem/fedora/2022-04/The_edible_wild_plants_of_the_Gamiing_Nature_Centre_A_guide_to_recognizing_harvesting_and_eating_local_wild_plants_in_the_Kawartha_Lakes_region.pdf

Tetragonia tetragonoides — feuilles charnues du littoral

Tetragonia tetragonoides

Sur un rivage océanique chaud ou près d'un ancien potager s'étend parfois une herbe dense aux feuilles triangulaires juteuses. Ses tiges sont charnues et ramifiées, tandis que de petites fleurs jaunes se cachent à l'aisselle des feuilles. C'est l'épinard de Nouvelle-Zélande, sans parenté proche avec le véritable épinard, mais cultivé depuis longtemps comme légume-feuille. Ses très jeunes feuilles et pointes peuvent se manger crues ; elles peuvent toutefois accumuler des oxalates, si bien que de grandes portions sans chauffage ne sont pas souhaitables.



Tetragonia tetragonoides, tiges rampantes charnues, feuilles triangulaires et petites fleurs jaunes
Arn · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette herbe annuelle ou vivace de courte durée possède de longues tiges ramifiées étalées, dépassant parfois un mètre. Les tiges vertes et juteuses, parfois rougeâtres, se cassent facilement. Ses feuilles alternes sont rhombiques, triangulaires ou ovoïdes-triangulaires, à bord entier et à pétiole court. Leur surface est épaisse et succulente, parfois couverte de minuscules cellules ressemblant à des bulles. Les fleurs jaunes, petites et sans grands pétales apparents, sont solitaires ou réunies par quelques-unes à l'aisselle des feuilles. Après pollinisation apparaît un fruit anguleux robuste, souvent muni de plusieurs saillies évoquant une minuscule boîte à quatre cornes. Cette plante ne forme pas les épis floraux du véritable épinard cultivé.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Tetragonia tetragonoides est une herbe non indigène, mais largement observée sur les côtes californiennes, avec plus d'un millier de relevés. Elle est particulièrement présente sur les sites maritimes sableux et chauds, dans les formations arbustives littorales et les terrains perturbés, parfois près d'anciens jardins. L'espèce tolère les embruns salés et la chaleur estivale. À l'intérieur de la vallée de Sacramento, c'est plutôt une plante de jardin qu'une ressource sauvage massive. Les végétaux poussant près de plages et d'écoulements pollués ne conviennent pas à une consommation crue.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Avec le réchauffement du printemps et une humidité suffisante, la plante développe rapidement de nouvelles pousses charnues. Sur le littoral doux, la croissance peut durer presque toute la saison chaude ; les feuilles les plus tendres apparaissent généralement au printemps et au début de l'été. Par temps chaud, les pointes peuvent rester juteuses si l'eau ne manque pas, tandis que les feuilles basses vieillissent et prennent un goût désagréable. Fleurs et fruits anguleux apparaissent pendant la croissance, généralement en été et en automne.



Tetragonia tetragonoides, tiges rampantes charnues, feuilles triangulaires et petites fleurs jaunes
Frank Vincentz · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Feuilles et extrémités tout juste formées. Plants For A Future décrit expressément la consommation crue en salade de la verdure très jeune de Tetragonia tetragonoides. Les pousses de quelques centimètres sont généralement les plus tendres ; leurs feuilles sont juteuses, légèrement mucilagineuses, de saveur herbacée douce.

Prudence concernant les oxalates. Leur teneur peut être élevée, comme chez l'épinard véritable, et les feuilles adultes prennent un goût plus fort. Seule une très petite portion d'essai convient à cette consommation crue chez une plante déterminée avec certitude. Les personnes exposées aux calculs rénaux d'oxalate devraient éviter cet aliment cru. Les vieilles feuilles, fruits anguleux, graines et racines ne figurent pas parmi les aliments sans chauffage.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Tetragonia expansa est un ancien nom du même taxon, et non une autre espèce. Le véritable épinard Spinacia oleracea pousse généralement en rosette, avec des fleurs et fruits différents. Les Carpobrotus du littoral ont des feuilles triangulaires beaucoup plus épaisses sur des pousses rampantes d'un autre type. D'autres succulentes halophiles ont aussi des feuilles charnues, mais ne portent pas les petites fleurs jaunes axillaires et les fruits cornus caractéristiques de l'épinard de Nouvelle-Zélande. Dans la diversité des plantes littorales, une feuille triangulaire isolée ne permet pas une détermination spécifique.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=13131
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Tetragonia+tetragonioides
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tetragone.jpg

Tragopogon dubius — fleur jaune et jeunes pousses printanières

Tragopogon dubius

Dans les contreforts secs et les anciens pâturages de Californie, on rencontre au printemps un grand salsifis herbacé aux fleurs jaune vif. Ses longues feuilles étroites se dressent presque verticalement et ses fleurs se referment souvent avant le milieu de la journée. Plus tard, l'inflorescence se transforme en une grande boule duveteuse ressemblant à un gigantesque pissenlit. Chez cette espèce, les jeunes tiges tendres et bases de feuilles peuvent se manger sans chauffage ; ses jeunes racines sont également décrites explicitement comme consommables crues.



Tragopogon dubius, feuilles étroites, capitule jaune à longues bractées et grosse tête de graines plumeuses
AnRo0002 · CC0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette herbe bisannuelle ou de courte durée possède une racine pivotante charnue et des tiges dressées d'environ trente à cent centimètres. La première saison, elle forme une rosette de feuilles longues et étroites comme des brins d'herbe, à nervure centrale claire. Lorsque la tige s'allonge, les feuilles l'embrassent à leur base. Une cassure libère un latex blanchâtre. Le capitule jaune est composé de nombreuses fleurs ligulées et entouré généralement de huit longues bractées vertes étroites qui dépassent souvent visiblement les ligules. Après maturation se forme une tête sphérique de gros akènes portant des parachutes plumeux.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora relève de nombreuses observations de Tragopogon dubius, notamment dans la Sierra Nevada, sur le plateau de Modoc, dans les contreforts secs et certaines parties de la vallée de Sacramento. Cette espèce originaire d'Eurasie a été introduite sur les pentes herbeuses ouvertes, les anciens pâturages, les bords de routes et les terrains perturbés. Elle se rencontre rarement dans les lieux humides ombragés ; sur les sols secs, elle peut être abondante. Les plantes des routes et des champs sont exposées aux polluants et ne doivent pas être cueillies crues.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les jeunes rosettes sont visibles après les pluies hivernales ; de courtes tiges commencent à pousser au printemps. Leur stade le plus tendre se situe vers cinq à dix centimètres de haut, avant qu'elles deviennent fibreuses. La floraison a lieu du printemps à l'été, plus tard dans les montagnes fraîches ; la plante produit ensuite ses graines et achève son cycle. Une jeune racine avant le développement de la grande hampe florale est préférable à une racine âgée souvent dure et amère.



Tragopogon dubius, feuilles étroites, capitule jaune à longues bractées et grosse tête de graines plumeuses
Sinan Çomu · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Très jeunes tiges et bases des feuilles. Plants For A Future les décrit explicitement comme consommables crues lorsque la plante est encore petite. Les nettoyer de la terre et, si nécessaire, enlever leur enveloppe extérieure coriace. Elles se mangent fraîches, de saveur douce et légèrement amère.

Jeune racine. La même fiche spécifique permet la consommation crue de la racine charnue de Tragopogon dubius. Privilégier une racine jeune soigneusement nettoyée du sol, puis la couper finement

ou la râper. Les racines des sujets adultes sont souvent dures, ce qui déconseille de grosses portions crues. Graines et vieilles hampes florales ne sont pas retenues pour l'alimentation sans feu.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Tragopogon porrifolius se reconnaît à ses fleurs violettes, contre les fleurs jaunes de Tragopogon dubius. Chez un autre salsifis jaune, Tragopogon pratensis, les bractées sont généralement plus courtes que les ligules, comparativement à celles du salsifis douteux. Seule la boule plumeuse peut rappeler le pissenlit : celui-ci possède normalement une hampe sans feuilles, tandis que le salsifis porte de longues feuilles sur la tige. Le latex existe également chez beaucoup d'autres Astéracées et ne prouve pas la comestibilité.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8019
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Tragopogon+dubius

Tragopogon porrifolius — jeune racine douce et fleurs pourpres

Tragopogon porrifolius

Sur une prairie ouverte, une plante aux feuilles longues et étroites rappelle de jeunes herbes de graminées. Par un matin frais, elle ouvre de grands capitules pourpres et les referme souvent après quelques heures. Plus tard, ils deviennent d'énormes boules de graines plumeuses. C'est Tragopogon porrifolius, le salsifis à feuilles de poireau, également appelé salsifis pourpre. Ses racines très jeunes et ses pousses printanières peuvent être mangées crues.



Tragopogon porrifolius, longues feuilles étroites, capitule pourpre et tête de graines plumeuses
Robert Flogaus-Faust · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette herbe bisannuelle ou vivace de courte durée produit une tige florale d'environ trente à cent centimètres. Ses feuilles longues et étroites, à nervures presque parallèles, s'effilent vers la pointe et embrassent la tige à la base. Une cassure libère un latex blanc. La première année se forme souvent une rosette basale avec une longue racine pivotante charnue et claire. À partir de la deuxième saison, la plante émet une hampe florale ramifiée portant de grandes fleurs ligulées pourpres. De longues bractées vertes dépassent parfois la corolle ouverte. Après floraison apparaît une sphère de gros akènes dotés de longs parachutes plumeux.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Tragopogon porrifolius parmi les plantes non indigènes de Californie et en compte plusieurs centaines d'observations. Il pousse sur les pentes ouvertes perturbées, aux bords des pâturages, dans les prairies assez sèches et sur les anciens terrains agricoles. Il peut apparaître par foyers dans la vallée de Sacramento ; certaines zones côtières et des contreforts présentent davantage de signalements. Ne pas récolter feuilles et racines destinées à être mangées crues au bord des routes fréquentées ou sur des terrains traités aux herbicides.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

La rosette de première année apparaît après les pluies hivernales ou au début du printemps. Le meilleur moment pour prélever une racine jeune se situe avant que la plante n'utilise ses réserves pour produire une haute hampe florale, généralement de la fin de l'automne au début du printemps. Les pousses tendres sont disponibles au printemps. Les capitules pourpres s'ouvrent au printemps et au début de l'été, plus tard sur les hauteurs fraîches. Après la floraison, la racine devient ligneuse, la tige durcit et le vent disperse les graines.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeune racine. Plants For A Future confirme spécifiquement sa consommation crue : le tissu clair de la racine épluchée peut être râpé dans une salade froide. Sa saveur est douce, un peu sucrée, avec une note végétale caractéristique.

Pousses printanières. Les pointes extrêmement jeunes et tendres peuvent également être mangées crues.

Fleurs. Les fleurs ligulées pourpres ouvertes peuvent servir de petite addition fraîche.

Les vieilles tiges dures et racines âgées sont plutôt décrites après cuisson et ne font pas partie de cette alimentation sans feu. Pour trouver une racine comestible, il faut d'abord avoir reconnu avec certitude un adulte fleuri de l'espèce, et non déterrer des rosettes inconnues.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Tragopogon dubius porte des fleurs jaunes, non pourpres, et diffère aussi par les bractées du capitule. D'autres Astéracées à latex blanc, notamment les chicorées et laiterons, peuvent former de jeunes rosettes semblables. Déterrer une plante avant de voir ses caractères floraux est risqué car l'identification des herbes non fleuries est difficile. Les longues feuilles étroites, le grand capitule terminal et, plus tard, la grosse boule de graines plumeuses caractérisent ce salsifis. Cette boule seule ne suffit cependant pas à reconnaître l'espèce.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8020
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Tragopogon+porrifolius

Tragopogon pratensis — jeune racine et feuilles printanières

Tragopogon pratensis

Dans une prairie fraîche, des feuilles étroites semblables à celles des graminées accompagnent une hampe florale élancée à capitule jaune qui s'ouvre le matin. Après floraison se forme une très grande boule plumeuse de graines. C'est le salsifis des prés. Parent des salsifis jaunes et pourpres précédemment décrits, il possède ses propres caractères et se rencontre beaucoup plus rarement en Californie. Ses jeunes racines et feuilles peuvent être consommées crues.



Tragopogon pratensis, feuilles linéaires, capitule jaune matinal et boule de graines duveteuses
Ivar Leidus · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette herbe bisannuelle ou de courte durée porte une tige florale droite d'environ trente à quatre-vingts centimètres. Pendant la première saison se forme une rosette de feuilles longues, étroitement lancéolées, à nervures parallèles et bande médiane blanchâtre ; chacune s'effile progressivement vers une pointe fine. La cassure des tissus libère un latex blanc. La tige fleurie porte quelques feuilles étroites et un capitule terminal de fleurs jaunes ligulées. Lorsque le capitule est pleinement ouvert, les bractées vertes ne sont généralement pas beaucoup plus longues que les fleurs jaunes. Après floraison se développe sur la longue tige une grande boule d'akènes munis de parachutes plumeux. La jeune racine pivotante est blanche à l'intérieur, puis devient fibreuse.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora signale Tragopogon pratensis comme non indigène avec peu d'observations dans l'État, seulement quelques dizaines. On le rencontre dans les prairies fraîches, pâturages et milieux herbeux perturbés, y compris certaines vallées montagnardes. Il est beaucoup moins répandu que Tragopogon dubius. Il serait trompeur de l'attendre sur chaque friche chaude du centre de la vallée de Sacramento. Beaucoup de salsifis jaunes semblables appartiennent à d'autres espèces : une détermination exacte est essentielle.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Avec une humidité suffisante en hiver et au printemps, les jeunes feuilles apparaissent les premières. La racine est la plus tendre durant la première année ou avant le début de la forte croissance de la tige au printemps. En climat frais, les fleurs jaunes apparaissent de la fin du printemps à l'été, puis cèdent rapidement la place aux grosses têtes plumeuses. La racine durcit après la maturation des graines ; les vieux sujets ne conviennent généralement pas à une alimentation crue.



Tragopogon pratensis, feuilles linéaires, capitule jaune matinal et boule de graines duveteuses
Jim Conrad · Public domain · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes racines. Plants For A Future confirme expressément leur consommation crue pour Tragopogon pratensis et note leur goût légèrement sucré, lié à l'inuline. Nettoyer soigneusement la racine, l'éplucher puis la râper finement pour un repas froid. Écarter les racines trop âgées ou fibreuses.

Jeunes feuilles et pointes. Elles se mangent aussi crues lorsqu'elles sont encore très tendres, avec une légère amertume.

Les vieilles tiges florales sont décrites comme aliments après cuisson dans la fiche de l'espèce, donc exclues de notre préparation sans feu. De grosses portions de racines riches en inuline peuvent provoquer des gaz intestinaux.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Chez Tragopogon dubius, déjà décrit séparément, les bractées vertes dépassent généralement davantage les ligules et les tiges florales peuvent être plus grandes. Tragopogon porrifolius porte des fleurs pourpres. Le pissenlit véritable possède généralement une hampe non ramifiée et sans feuilles, tandis que les salsifis ont des feuilles étroites sur les tiges. Avant la floraison, les espèces sont difficiles à distinguer : il ne faut pas déterrer une rosette au hasard pour ses racines. Mieux vaut repérer un individu adulte clairement identifié, puis observer les jeunes pousses de ce site.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8021
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Tragopogon+pratensis
- https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Tragopogon+pratensis

Trifolium incarnatum — trèfle incarnat aux fleurs écarlates

Trifolium incarnatum

Dans certaines prairies printanières et d'anciens champs fourragers de Californie se dressent, au-dessus du tapis vert, des têtes florales rouge vif et allongées. C'est le trèfle incarnat, originaire de Méditerranée et cultivé comme plante fourragère ou couvre-sol. De petites fleurs fraîches et de très jeunes folioles sont décrites parmi ses parties comestibles, mais seulement en faible quantité. Les graines germées au hasard sur le terrain ne conviennent pas à une alimentation crue.



Trifolium incarnatum, feuille trifoliolée velue et inflorescence allongée rouge écarlate
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette herbe annuelle mesure généralement vingt à cinquante centimètres. Ses tiges droites ou légèrement ascendantes sont couvertes de poils doux. Les feuilles sont trifoliolées, avec trois folioles relativement larges, ovales à obovales, parfois légèrement échancrées au sommet et finement velues. Certaines portent une marque pâle en V. Les têtes florales sont très allongées, ressemblant à de courts épis souples de plusieurs centimètres densément remplis de petites fleurs papilionacées rouge écarlate. Chacune possède un tube étroit et un pétale supérieur saillant. De petites gousses contenant des graines se forment ensuite.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Trifolium incarnatum comme espèce non indigène et recense plusieurs centaines d'observations en Californie, notamment dans les comtés de Sacramento, Placer et Yolo. Elle pousse dans les anciens semis, les zones herbeuses ouvertes et aux bords des pâturages et routes. Elle est parfois semée volontairement comme culture de couverture : une plante près d'un champ n'est donc pas nécessairement sauvage ni librement récoltable. Elle est nettement moins probable dans les zones désertiques non irriguées.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Après les pluies d'automne et d'hiver, de jeunes rosettes apparaissent surtout dans les plaines au climat doux. La floraison se situe habituellement au printemps ou au début de l'été, plus tard dans les contreforts frais. Les têtes florales sèchent, les graines mûrissent et la plante achève son cycle. Les feuilles sont meilleures avant que les tiges deviennent hautes et coriaces. Ne prélever sur les têtes rouges que des fleurs fraîches et intactes.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles et fleurs fraîches isolées. Le guide spécifique PlantaeDB décrit leur consommation crue comme petite addition aux salades. Les fleurs ont une légère douceur ; les feuilles un goût doux de légumineuse, parfois astringent. La modération s'impose : les tissus de trèfle crus sont riches en fibres et ne se digèrent pas toujours facilement.

Les graines germées de cette espèce sont aussi consommées en salade, mais la germination en voyage comporte des risques élevés de contamination bactérienne : elle n'est donc pas recommandée ici. Les graines sèches sont généralement broyées ou préparées ; sans preuve spécifique, elles ne sont pas proposées crues.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le trèfle des prés Trifolium pratense possède généralement des têtes plus rondes, roses ou pourpres, alors que le trèfle incarnat forme des inflorescences écarlates nettement allongées. Chez Trifolium repens, les capitules sont blancs et habituellement sphériques. De nombreux trèfles indigènes de Californie ont également des fleurs rouges ou roses : la seule couleur ne permet pas de déterminer l'espèce. Il faut considérer la forme allongée des têtes, la pilosité douce des tiges et les feuilles à trois folioles. Ne pas récolter sur les pâturages traités chimiquement.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8084
- https://plantaedb.com/taxa/phylum/angiosperms/order/fabales/family/fabaceae/subfamily/papilionoideae/genus/trifolium/species/trifolium-incarnatum

Trifolium pratense — trèfle rouge aux têtes rose pourpré

Trifolium pratense

Dans les prairies et anciens pâturages de Californie pousse une herbe vivace aux feuilles composées de trois folioles et aux têtes florales rondes et denses, roses à pourpres. C'est Trifolium pratense, le trèfle rouge ou trèfle des prés. Ses tiges feuillées plus hautes et ses grandes têtes florales le distinguent du trèfle blanc. Les jeunes feuilles tendres et les fleurs fraîches sont confirmées comme aliments sans feu, mais de grandes portions de trèfle ne constituent pas nécessairement un légume universellement sûr : la plante contient des composés biologiquement actifs et les feuilles peuvent être coriaces.



Trifolium pratense, tige feuillée, folioles ovales marquées d'un V clair et tête florale rose pourpré
Thomas Skyt · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette herbe vivace possède plusieurs tiges ascendantes, généralement hautes de vingt à soixante centimètres. Les feuilles alternes, sur de petits pétioles, se composent de trois folioles ovales ou ovoïdes. Beaucoup portent sur leur face supérieure une marque pâle en forme de V, mais celle-ci n'est pas universelle et ne suffit pas à l'identification. Les folioles sont légèrement velues, à bord très finement denté. Les têtes florales serrées sont presque sphériques ou ovoïdes et constituées de nombreuses petites fleurs papilionacées roses à pourpres. Les feuilles trifoliolées supérieures se trouvent d'ordinaire juste sous la tête. Après floraison, de petites gousses à graines restent dans l'inflorescence desséchée : aucune longue silique ne pend à l'extérieur. La racine principale porte des nodosités hébergeant des bactéries fixatrices d'azote.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Trifolium pratense est une espèce non indigène présente dans de nombreux comtés de Californie, notamment Placer, Butte, El Dorado, Humboldt, Sonoma et Sacramento. Elle est particulièrement liée aux prairies, pâturages, terrains irrigués et anciens semis de plantes fourragères. Elle peut être localement commune sur les côtes et en montagne fraîche, mais moins fréquente sur les versants découverts et secs de la vallée chaude de Sacramento. Le trèfle blanc Trifolium repens est souvent bien plus habituel sur les pelouses urbaines ; il faut éviter de mélanger leurs données. Le trèfle des jardins peut pousser sur un terrain privé ou traité chimiquement.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans un climat doux, les feuilles apparaissent après le retour de l'humidité hivernale et persistent au printemps. Les folioles les plus tendres sont généralement disponibles avant la formation des têtes florales. La floraison commence souvent au printemps et se poursuit en été, particulièrement dans les prairies arrosées ou les régions fraîches. Les têtes brunissent ensuite et leurs graines mûrissent dans les petites gousses. Dans la Vallée centrale, les fortes chaleurs ralentissent la croissance aérienne. Dire que le trèfle se mange en toute saison serait inexact : les feuilles jeunes et les têtes fleuries fraîches n'ont qu'une période limitée de bonne qualité, même si les vieilles tiges persistent.



Trifolium pratense, tige feuillée, folioles ovales marquées d'un V clair et tête florale rose pourpré
AnRo0002 · CC0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme directement la consommation crue des jeunes feuilles de Trifolium pratense, en particulier avant floraison. Elles sont légèrement herbacées et quelque peu velues ; on les ajoute en petite quantité à d'autres légumes verts. La même source souligne que les grandes portions de feuilles étaient traditionnellement plutôt cuites : il ne faut donc pas recommander de grands saladiers de trèfle cru.

Jeunes têtes florales rose pourpré. Elles sont aussi décrites expressément comme consommables crues. On peut en séparer les petites fleurs tendres et les manger fraîches. Les vieilles têtes brunies durcissent.

Graines, racines et composés actifs. Les graines sèches contiennent des inhibiteurs de trypsine. Le guide décrit des germes après germination, mais les graines sèches non préparées ne sont pas des aliments crus de cette fiche. Les racines sont généralement préparées avec chauffage et sont exclues. Le trèfle contient des isoflavones phytoestrogéniques : toute personne chez qui de tels composés sont contre-indiqués devrait éviter des produits concentrés ou de grandes portions régulières sans avis professionnel.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le trèfle blanc Trifolium repens produit de longues tiges rampantes, de petites têtes blanches ou rosissantes et des hampes florales distinctes, sans feuilles, issues des tiges au sol. Le trèfle rouge forme des tiges plus hautes et pubescentes, avec des têtes rose pourpré généralement proches des feuilles. Plusieurs Trifolium indigènes de Californie portent aussi des feuilles trifoliolées et des fleurs roses : ni la couleur ni le nombre de folioles ne suffisent à déterminer l'espèce. Les pâturages peuvent être traités ou souillés par des déjections animales. Des fleurs crues cueillies sur une plate-bande ornementale aux traitements inconnus ne conviennent pas à la consommation.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8104
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8104
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Trifolium+pratense

Trifolium repens — trèfle blanc aux feuilles trifoliolées

Trifolium repens

Sur les pelouses humides et le long des chemins ruraux de Californie, un tapis vert très bas est fréquent. Ses petites feuilles portent chacune trois folioles arrondies, et de fines hampes élèvent au-dessus d'elles de petites têtes sphériques de fleurs blanches parfois rosées. C'est le trèfle blanc, une vivace largement répandue. Les guides alimentaires décrivent la consommation crue de ses jeunes pousses et fleurs, mais la modération est indispensable : certaines plantes contiennent des composés capables de libérer du cyanure d'hydrogène.



Trifolium repens, tapis de feuilles à trois folioles et têtes de fleurs blanches rosissant avec l'âge
Prazak · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le trèfle blanc est une herbe vivace basse. Ses longues tiges rampantes restent presque au ras du sol et peuvent prendre racine au contact de la terre. Un seul pied finit ainsi par former une surface verte assez étendue.

Chaque feuille comprend trois folioles distinctes, petites, ovales arrondies, à bord très finement denté. Beaucoup portent un croissant pâle ou une marque claire arquée, mais ce motif n'est pas toujours présent. Les feuilles s'élèvent au-dessus des tiges couchées grâce à de longs pétioles minces.

Les fleurs sont réunies en une petite tête sphérique. De près, celle-ci est formée de nombreuses fleurs minuscules caractéristiques des Fabacées. Blanches au début, elles deviennent parfois rose pâle ou brunissent. Après la floraison, les têtes s'inclinent, tandis que de petites gousses sèches et leurs graines se développent à l'intérieur.



Trifolium repens, tapis de feuilles à trois folioles et têtes de fleurs blanches rosissant avec l'âge
Reaperman · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Trifolium repens est originaire d'Europe et s'est répandu dans presque toute la Californie, sauf dans les régions désertiques les plus arides. Il pousse sur les pelouses, dans les pâturages, prairies humides, jardins, champs et certaines clairières forestières.

Dans la vallée de Sacramento, le trèfle est particulièrement abondant dans les endroits régulièrement arrosés. Ses tiges basses supportent bien la tonte et continuent à croître entre les graminées. Sans eau en été, le tapis peut se dessécher ou entrer en repos : un trèfle de pelouse irriguée ne se comporte pas comme celui d'un accotement sec et ensoleillé.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Sous un climat doux, les feuilles persistent parfois en hiver et de nouvelles pousses tendres apparaissent après les pluies. Le printemps et le début de l'été sont généralement les périodes les plus riches en jeune verdure ; sur les terrains arrosés, les feuilles fraîches restent disponibles bien plus longtemps.

Selon UC IPM, le trèfle blanc peut fleurir en Californie de mars à décembre. Dans les lieux frais, la floraison principale se déroule au printemps et en été. Les graines mûrissent après le brunissement des têtes florales, généralement pendant les mois chauds et en automne.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Des guides universitaires décrivent leur consommation crue chez Trifolium repens. On ajoutait de petites quantités de folioles tendres à d'autres salades. Leur goût est doux et légèrement herbacé.

Jeunes pousses. Les fines tiges rampantes constituent une autre partie aérienne. Iowa State University Extension inclut les parties aériennes du trèfle blanc parmi les parties comestibles. Comme pour les feuilles, il s'agit de croissance tendre et non de vieilles parties durcies.

Fleurs fraîches. Les têtes blanches sont aussi décrites comme comestibles. Formées de nombreuses petites fleurs, elles servent surtout de complément modeste, pas de verdure principale. Les fleurs sont disponibles pendant la floraison, alors que les jeunes feuilles peuvent apparaître plus tôt.

Prudence : polymorphisme cyanogène. Le trèfle blanc présente deux types biochimiques : certaines populations peuvent dégager du cyanure d'hydrogène lorsque leurs tissus sont endommagés, tandis que d'autres en sont presque incapables. Cette variation dépend de caractères génétiques et ne se reconnaît pas aux dessins foliaires. Il ne faut donc pas consommer de grandes quantités de trèfle blanc frais ni considérer une pelouse dense comme une réserve illimitée de nourriture crue.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Trifolium fragiferum, le trèfle fraisier, possède lui aussi trois folioles et vit dans les lieux humides, mais ses têtes florales se gonflent plus tard et deviennent rosées, comme de minuscules fraises. Les têtes du trèfle blanc conservent une forme plus ordinaire, sans ce gonflement marqué.

Oxalis corniculata possède également trois folioles, mais chacune est nettement en cœur ; ses fleurs jaunes ont cinq pétales, au lieu d'une multitude de fleurs blanches réunies en tête de trèfle. Compter simplement « trois » folioles ne suffit jamais.

Chez le trèfle blanc, le caractère invisible dans la forme des feuilles est la possibilité, pour certains individus, de libérer du cyanure d'hydrogène à partir de composés cyanogènes et d'enzymes après blessure. D'autres individus ne possèdent pas cette capacité. Des recherches sur Trifolium repens confirment ce polymorphisme naturel ; la marque blanche sur les feuilles ne permet pas de distinguer les variantes. L'usage cru mentionné ne fait donc pas de tout trèfle trouvé une base sûre de grande salade. Si la provenance ou l'identification sont incertaines, mieux vaut choisir une autre verdure.

SOURCES

- UC IPM, White Clover: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/white-clover/
- Iowa State University Extension, Dutch White Clover: https://naturalresources.extension.iastate.edu/encyclopedia/dutch-white-clover
- NC State Extension, Trifolium repens: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/trifolium-repens/
- M. A. Hughes, The Cyanogenic Polymorphism in Trifolium repens, Heredity (1991): https://www.nature.com/articles/hdy199113
- USDA Forest Service, Trifolium repens: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/trirep

Tropaeolum majus — feuilles rondes, fleurs vives et goût poivré

Tropaeolum majus

Sous le climat doux du littoral californien, de longues tiges vertes aux feuilles rondes, semblables à de petits parasols, rampent parfois sur les vieilles clôtures et les talus herbeux. Parmi elles s'ouvrent des fleurs rouges, orange ou jaunes prolongées d'un long éperon. C'est la grande capucine, Tropaeolum majus. Souvent cultivée dans les jardins, elle pousse également hors des plantations en Californie. Chez cette espèce, feuilles, fleurs, boutons tendres et jeunes fruits verts sont des aliments crus confirmés, disponibles à différents moments.



Tropaeolum majus, feuilles rondes à pétiole central, fleurs orange à éperon et jeunes fruits verts
Forest & Kim Starr · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

La capucine est une herbe aux longues tiges succulentes. Selon le climat et la variété, elle forme un tapis bas ou grimpe sur les plantes voisines à l'aide de ses longs pétioles. Ce n'est pas une liane ligneuse. Les jeunes tiges sont lisses, vertes ou rougeâtres, et cassent assez facilement.

Les feuilles sont arrondies, à bord entier ou légèrement ondulé. Leur particularité essentielle est l'insertion du pétiole près du centre de la face inférieure du limbe, plutôt qu'au bord. Les nervures rayonnent en éventail depuis cette insertion. Cette disposition est dite peltée. Les feuilles mesurent de quelques centimètres à la taille d'une paume selon l'âge et les conditions.

Les fleurs, solitaires sur de longs pédoncules, ont cinq pétales et un éperon tubulaire bien visible à l'arrière. Leur couleur varie du jaune à l'orange et au rouge, parfois crème ou presque bordeaux. Les

étamines sont visibles à l'intérieur. Après floraison se forme un petit fruit vert qui se sépare ensuite en trois parties arrondies contenant des graines. Les fruits jeunes sont juteux ; ils sèchent plus tard.



Tropaeolum majus, feuilles rondes à pétiole central, fleurs orange à éperon et jeunes fruits verts
Kajetan Dzierżanowski (Ogrodnikk) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora traite Tropaeolum majus comme une plante introduite échappée des jardins. Les observations sont particulièrement nombreuses à San Francisco et dans les comtés de San Diego, Orange et Los Angeles, ainsi que sur d'autres parties du littoral. Elle peut pousser près des anciennes parcelles de jardins, des clôtures, des chemins et sur des pentes ombragées modérément humides.

Autour de Sacramento, la capucine est surtout connue comme plante de jardin. Les étés chauds et secs y empêchent son feuillage de rester juteux sans arrosage ; elle ne doit donc pas être présentée comme une mauvaise herbe sauvage massive de la vallée. Sur le littoral frais, elle persiste et se ressème beaucoup plus facilement.

L'espèce est originaire d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud. Sa présence en Californie ne la rend pas indigène ; elle entre dans le catalogue naturel parce que certains individus naturalisés fournissent des aliments crus, non parce qu'elle pousse partout.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Sous un climat côtier doux, de nouvelles feuilles apparaissent après les pluies d'automne et d'hiver et peuvent persister presque toute l'année dans les lieux protégés. Dans les régions intérieures chaudes, les pousses les plus tendres sont souvent présentes en hiver et au printemps ; la chaleur d'été peut dessécher les plants.

La floraison s'intensifie généralement au printemps et se poursuit en été dans les endroits frais. Certaines fleurs apparaissent aussi à la fin de l'hiver ou en automne selon le climat. Les boutons sont comestibles juste avant leur ouverture ; les fleurs épanouies le sont pendant la floraison.

De petits fruits verts se forment peu après la chute des pétales, souvent de la fin du printemps à l'automne sur la côte fraîche. Plus tard, ils sèchent et se séparent en trois éléments à graines. Un fruit vert souple et une graine sèche constituent deux stades distincts, de texture et de goût différents.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Elles se mangent crues pour leur goût poivré en salade. North Carolina State University Extension les cite expressément parmi les parties comestibles de Tropaeolum majus. Les feuilles tendres sont plus souples que les âgées et possèdent une légère saveur piquante de moutarde. On peut déchirer des feuilles propres à la main et les mélanger avec d'autres légumes verts.

Fleurs ouvertes. Les pétales frais et l'ensemble de la fleur tendre se consomment sans cuisson. Ils ont également un goût légèrement poivré. Les cueillir seulement sur une plante identifiée avec certitude : une coloration vive ne prouve pas la comestibilité de toute autre fleur ornementale.

Boutons floraux tendres. Avant de s'ouvrir, ils sont compacts mais souples. Les guides alimentaires les considèrent comme comestibles ; frais, ils peuvent fournir un petit condiment piquant. Salage et marinades ne sont pas traités ici car ils demandent d'autres conditions de préparation.

Jeunes fruits verts. Petits et divisés en trois parties arrondies, ils ont eux aussi une saveur piquante. Une fiche botanique universitaire confirme leur comestibilité. Les graines sèches mûres y sont également mentionnées comme aliments, mais sans confirmation distincte d'un usage cru précis, elles ne sont pas proposées ici comme réserve principale.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

La combinaison d'une feuille ronde à pétiole presque central, d'une longue tige juteuse et d'une grande fleur à éperon est très caractéristique de la capucine. Le cresson de fontaine, Nasturtium officinale, malgré son nom anglais proche, a des feuilles composées, de petites fleurs blanches et vit dans l'eau : il appartient à une autre famille botanique.

Certaines plantes ornementales portent également des feuilles rondes sans posséder l'éperon floral distinctif. Il ne faut pas présumer qu'une belle fleur de jardin est comestible. Les plates-bandes peuvent être traitées aux insecticides ou à d'autres produits. Même une capucine correctement identifiée ne doit pas être cueillie dans des massifs urbains aux traitements inconnus ni dans des jardins privés sans autorisation.

SOURCES

Calflora — Tropaeolum majus, naturalisation: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8167 Calflora — Tropaeolum majus, observations par comté: https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8167 North Carolina State University Extension — Tropaeolum majus: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/tropaeolum-majus/ North Carolina State University Extension — Tropaeolum: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/tropaeolum/

Typha domingensis — bases tendres des tiges de massette

Typha domingensis

Au bord d'un étang calme ou dans un fossé saumâtre, de grandes feuilles étroites peuvent former un mur vert dense. Parmi elles s'élève une tige portant deux parties oblongues d'inflorescence : au-dessus, une partie mâle claire ; en dessous, une partie femelle brune. Il s'agit de Typha domingensis, la massette méridionale, l'une des espèces dont les bases juteuses des tiges et les rhizomes sont décrits comme comestibles sans cuisson.



Typha domingensis, hautes feuilles étroites et épi femelle brun séparé de l'épi mâle
US National Park Service (individual photographer unknown) · Public domain · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette grande vivace possède des rhizomes souterrains. Ses longues feuilles plates, issues de la base, atteignent souvent deux ou trois mètres et se terminent en pointe fine. Elles sont assez étroites, vertes et dépourvues de grandes dents. Des glandes ponctuelles brun orangé peuvent être visibles sur leur face interne près de la base.

La hampe florale est droite et haute. La partie supérieure porte les fleurs mâles ; plus bas se trouve le cylindre de fleurs femelles, généralement brun cannelle. Un petit tronçon nu de l'axe sépare souvent les deux. À maturité, la partie femelle devient une masse dense de graines duveteuses. Les botanistes distinguent les massettes par l'inflorescence, les glandes et de petits détails floraux ; les feuilles seules ne permettent pas toujours une détermination sûre au printemps.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Typha domingensis pousse dans les marais, les eaux peu profondes, les étangs et fossés de Californie, particulièrement dans le sud de l'État. Des observations existent également dans les comtés de Sacramento, Yolo et voisins, mais toutes les massettes de la Vallée centrale n'appartiennent pas à cette espèce. Elle tolère mieux les eaux légèrement saumâtres que la massette à larges feuilles.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les jeunes bases claires réapparaissent avec la croissance du printemps ; elles sont généralement les plus tendres au printemps et au début de l'été. Les hampes florales se développent plus tard ; les rhizomes adultes demeurent toute l'année. Toutefois, la possibilité réelle de récolter dépend moins du mois que de la propreté de l'eau.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Bases claires des tiges. Le guide USDA NRCS précise que les parties basses juteuses des tiges de cette espèce peuvent se manger crues. Une fois les gaines extérieures coriaces ôtées, il reste une partie intérieure blanchâtre plus tendre. Cela ne signifie pas que les feuilles vertes supérieures soient de la salade.

Rhizomes. Le même guide USDA mentionne leur consommation crue. Ces organes souterrains contiennent de l'amidon et des fibres, mais dans les milieux naturels ils sont souvent chargés de vase et de contaminants. Les déterrer détruit la plante et requiert une autorisation sur le site.

Risques indépendants de la botanique. Le fait que ces tissus soient documentés comme comestibles n'établit pas la sécurité d'une consommation crue depuis un fossé inconnu. Les eaux et sédiments peuvent contenir des microorganismes, des parasites, des métaux et des polluants impossibles à évaluer à l'œil nu. Une récolte crue ne peut être recommandée sans garanties de propreté et de droit de prélèvement.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Typha latifolia, la massette à larges feuilles, possède généralement des feuilles plus larges et des parties mâle et femelle de l'inflorescence presque contiguës. Chez Typha domingensis, elles sont plus souvent séparées et des glandes brunâtres sont visibles à la base des feuilles. La massette à feuilles étroites Typha angustifolia porte souvent un épi femelle plus foncé. Des hybrides existent dans ce groupe.

Le danger principal est cependant l'eau, non un sosie toxique. Le CDC décrit des infections par le parasite Fasciola après ingestion de végétaux d'eau douce crus. Ni la contamination par les eaux usées ni celle par les produits chimiques ne peuvent être exclues par une simple inspection visuelle. La comestibilité botanique des parties citées ne rend donc pas sûre leur récolte crue dans un fossé inconnu.

SOURCES

- USDA NRCS, Southern Cattail Plant Guide: https://plants.sc.egov.usda.gov/DocumentLibrary/plantguide/pdf/cs_tydo.pdf
- USGS, Typha domingensis: https://nas.er.usgs.gov/queries/FactSheet.aspx?speciesID=3020
- CDC, Liver Flukes: https://www.cdc.gov/liver-flukes/fasciola/
- Calflora, Typha domingensis: https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8177

Typha latifolia — jeunes pousses et rhizomes des marais

Typha latifolia

Près des étangs, des anses calmes et des berges marécageuses de Californie poussent de grandes herbes aux feuilles verticales étroites. En été, leurs épis cylindriques bruns bien connus dépassent du feuillage. C'est Typha latifolia, la massette à larges feuilles. Ses différentes parties alimentaires sont disponibles à des saisons distinctes. Pour l'alimentation sans feu, nous retenons les jeunes pousses pâles et les rhizomes nettoyés ; leur structure et leur saison de récolte ne sont pas les mêmes.



Typha latifolia, grandes feuilles dressées et épi cylindrique brun de massette à larges feuilles
kallerna · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

La massette est une herbe vivace qui forme des colonies denses grâce à ses longs rhizomes souterrains. Les tiges et les feuilles peuvent atteindre deux à trois mètres. Les feuilles sont longues, plates et sans pétiole ; elles partent presque verticalement de la base et enveloppent la tige dans leur portion inférieure. Chez cette espèce, elles sont relativement larges par comparaison avec celles de certaines autres massettes.

Le caractère le plus reconnaissable apparaît pendant la floraison. Sur une haute hampe se développent les deux portions d'une même inflorescence : en haut la partie mâle plus étroite, productrice de pollen ; au-dessous une partie femelle dense. Toutes deux peuvent d'abord être verdâtres ; plus tard, la portion inférieure devient un « épi » cylindrique brun foncé, parfois plus long qu'une main.

Au printemps, une pousse jeune est très différente : un faisceau de feuilles vertes étroites émerge de la vase ou de l'eau ; l'intérieur de sa base est clair, souple et juteux. Reconnaître une massette

uniquement sur les jeunes feuilles est donc difficile. En été, les inflorescences adultes montrent plus sûrement où se trouve la colonie.



Typha latifolia, grandes feuilles dressées et épi cylindrique brun de massette à larges feuilles
Hans Hillewaert · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Typha latifolia est l'une des massettes les plus répandues d'Amérique du Nord et d'autres régions du monde. En Californie, elle pousse près des eaux douces, au bord des lacs, canaux, marais et ruisseaux lents, y compris dans les lieux humides de la Vallée centrale et des contreforts.

Là où l'eau est permanente, elle peut être très abondante : ses rhizomes s'étendent et produisent de grands groupes serrés de tiges. Les steppes et déserts secs sans eau forment des milieux très différents, dépourvus de massettes. C'est l'humidité du sol qui importe, et non la proximité d'une forêt.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Au printemps, les pousses restent tendres tant que leur portion inférieure est jeune. Dans les basses terres californiennes, cette période correspond souvent à mars–mai ; elle commence plus tard en altitude froide.

De la fin du printemps au début de l'été, les inflorescences se développent. Le pollen jaune apparaît dans la partie mâle supérieure ; la floraison s'achève ensuite et la partie femelle de l'épi fonce.

Pendant une grande partie de l'année, les rhizomes demeurent sous terre. Les descriptions ethnobotaniques indiquent une récolte surtout en automne et en hiver, après la croissance active, lorsque la partie souterraine contient les réserves de la plante.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes pousses pâles. On enlève les gaines foliaires vertes externes pour atteindre la partie intérieure tendre et claire, consommable crue. North Carolina State University Extension cite précisément les jeunes pousses crues de Typha latifolia au début de leur croissance, lorsqu'elles mesurent environ dix à quarante centimètres. Après retrait des gaines, leur centre tendre rappelle le concombre. Cette période printanière est courte ; une tige adulte coriace n'est pas comparable à la pousse jeune.

Rhizomes et portions inférieures claires des tiges. Les massettes ont d'épais rhizomes horizontaux souterrains qui stockent de l'amidon. North Carolina State University Extension précise que les rhizomes de cette espèce peuvent aussi être consommés crus. Beaucoup plus denses que les jeunes pousses, ils constituent toutefois une partie alimentaire d'une autre texture.

Les synthèses ethnobotaniques du USDA mentionnent parmi les peuples qui employaient Typha latifolia comme nourriture les Kawaiisu et les Cahuilla de Californie, ainsi que d'autres communautés nord-américaines. Les méthodes varient selon la partie de la plante et le peuple concerné ; il serait faux d'attribuer indistinctement chaque pratique à tous.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Les jeunes feuilles de la massette peuvent ressembler à celles de l'iris des marais Iris pseudacorus. Cet iris a des feuilles en éventail plat, puis une fleur jaune vif ; il ne produit pas l'épi cylindrique caractéristique des massettes. L'iris est toxique : ne jamais goûter des feuilles de marais inconnues sur la seule ressemblance avec une massette.

La massette pousse dans l'eau et dans la vase et peut accumuler des substances polluantes provenant des sédiments. Les fossés en bord de route, eaux de ruissellement agricole, étangs à la qualité inconnue et eaux stagnantes constituent donc de mauvaises sources de nourriture crue. Le milieu aquatique peut aussi abriter des microorganismes pathogènes qu'un simple retrait des gaines foliaires n'élimine pas. Si la propreté de l'eau n'est pas établie, mieux vaut renoncer à la cueillette alimentaire.

SOURCES

- USDA Forest Service, Typha latifolia: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/typlat
- North Carolina State University Extension, Typha latifolia: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/typha-latifolia/
- USDA NRCS, Broad-leaved Cattail Plant Guide: https://plants.sc.egov.usda.gov/DocumentLibrary/plantguide/pdf/pg_tyla.pdf

Vaccinium cespitosum — petites myrtilles bleues des montagnes

Vaccinium cespitosum

Dans les prairies alpines humides de la Sierra Nevada, de très bas peuplements peuvent sembler n'être qu'un tapis de feuillage vu à hauteur du genou. De petites feuilles ovales forment un coussin dense dans lequel se cachent en été de petites baies bleues. C'est Vaccinium cespitosum, le myrtillier cespiteux, aussi orthographié Vaccinium caespitosum dans certains ouvrages anglophones. Ses fruits entièrement mûrs se mangent crus, sans feu. À la différence des grands myrtilliers, la récolte se cherche pratiquement au niveau du sol.



Vaccinium cespitosum, tapis bas à petites feuilles ovales, fleurs en urne et myrtilles bleues
Dcrjsr · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Ce sous-arbrisseau caduc est extrêmement bas, souvent haut de quelques centimètres seulement, avec de nombreuses fines branches ligneuses partant d'une base commune. Les jeunes rameaux verdâtres sont relativement souples ; les anciens sont bruns et parfois rampants. Les feuilles alternes sont petites, ovales à obovales, souvent finement dentées, mais presque entières dans certaines populations. Au printemps, de minuscules fleurs pendantes rosâtres ou blanchâtres apparaissent aux aisselles, avec une courte corolle en urne. Après la pollinisation se forment des baies rondes, d'abord verdâtres puis bleu noir, couvertes d'une fine pruine cireuse. Une petite trace du calice reste visible au sommet du fruit, qui renferme de nombreuses graines minuscules. En automne, les feuilles rougissent ou jaunissent avant de tomber. La combinaison du port très bas, des petites feuilles et des véritables baies de myrtillier aide à reconnaître l'espèce.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora adopte l'orthographe Vaccinium cespitosum et recense quelques centaines d'observations dans l'État. Ce myrtillier est indigène des communautés montagnardes de la Sierra Nevada et préfère les prairies humides, les ruisseaux, les forêts subalpines et les versants ouverts et froids. Il nécessite une terre acide suffisamment humide : on ne doit pas s'attendre à le trouver spontanément sur une pelouse sèche estivale de Sacramento. Ses tapis peuvent couvrir des surfaces appréciables dans un microhabitat favorable, mais la taille des plants limite souvent le rendement au mètre carré. Certains secteurs montagnards restreignent la sortie des sentiers car ces petites plantes en tapis sont facilement piétinées.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les feuilles apparaissent après la fonte des neiges, lorsque le sol a dégelé tout en restant humide. Les petites fleurs en urne s'ouvrent à la fin du printemps ou au début de l'été, plus tard en haute altitude. Les baies vertes mûrissent pendant plusieurs semaines et prennent une teinte bleu noir. Dans la Sierra, les fruits mûrs sont surtout probables de juillet à septembre, avec de fortes variations selon l'altitude et l'année. Dans les endroits où la neige disparaît tardivement, août importe souvent davantage que juin. À l'automne, les feuilles changent de couleur puis tombent. Les petites baies vertes ne sont pas encore mûres.



Vaccinium cespitosum, tapis bas à petites feuilles ovales, fleurs en urne et myrtilles bleues

Dave Powell, USDA Forest Service, Bugwood.org · Public domain · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baies foncées entièrement mûres. Plants For A Future confirme leur consommation crue pour Vaccinium caespitosum, synonyme de l'orthographe Vaccinium cespitosum retenue par Calflora. Ces petites baies sont généralement douces, légèrement acidulées et souvent très parfumées. Elles se mangent fraîches et entières avec leurs petites graines ou peuvent être écrasées en purée froide. Une baie mûre est tendre et foncée, souvent couverte de pruine bleuâtre ; un fruit vert et dur n'est pas le même aliment.

Conservation. Ces fruits délicats s'écrasent vite et se détériorent sans refroidissement. Un séchage naturel serait possible sous un air propre et sec, à condition qu'ils deviennent complètement secs sans moisissure ; il reste toutefois difficile dans l'humidité des hautes montagnes. Pour l'alimentation pratique, mieux vaut une petite portion fraîche mangée le jour de la récolte.

Feuilles, racines et fleurs ne sont pas des aliments crus retenus. L'existence d'infusions chaudes de feuilles d'autres Vaccinium ne justifie pas de les manger crues.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Vaccinium membranaceum, le myrtillier à feuilles fines déjà décrit, pousse beaucoup plus haut et porte des feuilles plus grandes. Vaccinium ovatum reste vert toute l'année et se rencontre plutôt sur les côtes. Vaccinium cespitosum forme un tapis bas presque rampant dans les prairies montagnardes humides. Plusieurs Vaccinium ont des baies bleues semblables : il faut donc examiner la taille du buisson, les feuilles et les fleurs, pas seulement les fruits. Des plantes voisines des prairies de montagne peuvent porter des baies foncées non comestibles. Ne jamais goûter avant identification. Le piétinement des tapis de myrtilliers peut aussi détruire la récolte future.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8194
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Vaccinium+caespitosum
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Vaccinium_cespitosum

Vaccinium membranaceum — myrtilles sombres des forêts du Nord

Vaccinium membranaceum

Dans une clairière ensoleillée d'une forêt de conifères du nord de la Californie pousse parfois un arbuste aux fines feuilles vertes et aux petites baies bleu noir. À la fin de l'été, oiseaux, ours et autres habitants de la forêt les récoltent. C'est Vaccinium membranaceum, l'un des myrtilliers montagnards les plus appréciés du nord-ouest du Pacifique. Ses fruits mûrs sont consommables crus et peuvent être séchés naturellement en vue d'une réserve. Pour la vallée de Sacramento, ce n'est pas une mauvaise herbe ordinaire : les populations naturelles se trouvent surtout bien plus au nord et en montagne.



Vaccinium membranaceum, feuilles fines dentées, petite fleur en urne et baies bleu noir sur arbuste caduc
julie (Flickr, Idaho USA) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cet arbuste caduc atteint parfois un à un mètre cinquante, avec des rameaux fins. Les jeunes pousses sont vertes et un peu anguleuses ; les anciennes brunissent. Les feuilles alternes sont minces, ovales ou elliptiques, à bord finement denté, souvent vert vif au printemps. Elles ne sont pas épaisses et coriaces comme celles du Vaccinium ovatum persistant. Les petites fleurs pendantes, verdâtres ou rosâtres, possèdent une corolle en urne ou en cloche et sont généralement isolées à l'aisselle des feuilles. Elles donnent des baies rondes et juteuses ; à leur sommet se voit la petite étoile à cinq pointes du calice persistant, caractéristique des myrtilliers. À maturité, les fruits sont violet foncé, parfois presque noirs, avec une pruine cireuse. L'intérieur contient de nombreuses petites graines et non un gros noyau unique. En automne, le feuillage jaunit ou rougit puis tombe.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Vaccinium membranaceum comme indigène de Californie ; ses observations concernent surtout les comtés montagneux du nord : Siskiyou, Plumas, Del Norte, Humboldt, Trinity, Sierra et Shasta. L'espèce affectionne les lisières, pentes et clairières de forêts de conifères septentrionales humides, parfois après les incendies. Quelques signalements existent aussi dans le comté de Placer ; ils n'impliquent pas pour autant une présence abondante dans la ville de Sacramento. Les arbustes préfèrent les sols acides et une humidité printanière suffisante, mais supportent une période relativement sèche une fois établis. Dans les habitats favorables, une bonne année peut fournir une récolte notable.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Au début du printemps montagnard, après la fonte des neiges, les feuilles fines se déploient. Les petites fleurs apparaissent à la fin du printemps et au début de l'été, parfois plus tard en altitude. Les baies vertes grossissent puis foncent progressivement. Dans le nord de la Californie, elles mûrissent le plus souvent de juillet à septembre, avec un retard sur les pentes hautes et fraîches. Un fruit rougeâtre ou déjà foncé mais encore dur n'est pas nécessairement mûr. À l'automne, le feuillage change de couleur et tombe ; les oiseaux récoltent rapidement les baies mûres. Les fruits séchés peuvent se consommer hors saison, mais le buisson ne produit pas de baies fraîches en hiver.



Vaccinium membranaceum, feuilles fines dentées, petite fleur en urne et baies bleu noir sur arbuste caduc
julie (Flickr, Idaho) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baies sombres entièrement mûres. Plants For A Future confirme explicitement la consommation crue des fruits de Vaccinium membranaceum. Ils sont juteux, sucrés, nettement acidulés et possèdent souvent un arôme prononcé de baies forestières. On les mange frais ou écrasés en préparation froide. Les graines minuscules de la chair mûre n'ont pas à être retirées.

Baies séchées sans feu. Le guide alimentaire spécifique indique que les peuples indigènes du nord-ouest conservaient les récoltes pour l'hiver en les séchant. Pour être conservés, les fruits doivent être mûrs, propres et entièrement secs, sans moisissure. Le temps frais et humide rend souvent difficile un séchage à l'air libre.

Feuilles, fleurs, tiges et racines ne servent ici qu'à déterminer l'espèce. Les infusions chaudes préparées à partir des feuilles de certains Vaccinium ne démontrent pas que ces feuilles puissent être consommées crues comme salade.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Vaccinium ovatum, myrtillier persistant des côtes californiennes, possède des feuilles denses et brillantes qui restent en place l'hiver. Vaccinium parvifolium porte généralement des baies rouges et présente d'autres formes de feuilles et de rameaux verts. Certains arbustes d'ornement persistants portent des fruits foncés : leur couleur seule ne les rend pas comestibles. Le véritable myrtillier à feuilles fines se reconnaît à l'arbuste caduc, aux feuilles minces dentées, aux petites fleurs en urne et aux baies foncées portant un reste de calice. Dans les forêts protégées, des règles peuvent limiter la cueillette ; en saison pauvre en fruits, il est raisonnable d'en laisser une partie aux animaux sauvages.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8199
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8199
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Vaccinium+membranaceum

Vaccinium ovalifolium — baies bleues des forêts fraîches du Nord

Vaccinium ovalifolium

Dans une forêt de conifères fraîche et septentrionale, un arbuste peu élevé peut porter de petites feuilles ovoïdes et quelques baies bleutées isolées. À la fin de l'été, les fruits complètement mûrs sont tendres, légèrement couverts de pruine et d'une agréable saveur aigre-douce. C'est Vaccinium ovalifolium, le myrtillier à feuilles ovales, largement répandu au nord de la Californie mais atteignant cet État à l'extrémité méridionale de son aire naturelle. Ses baies mûres se mangent fraîches.



Vaccinium ovalifolium, feuilles ovales, petites fleurs en urne et baies bleu noir pruineuses
Kristof Zyskowski & Yulia Bereshpolova · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cet arbuste caduc mesure de cinquante centimètres à un ou deux mètres, parfois davantage en conditions favorables. Ses jeunes tiges fines et ramifiées sont d'abord verdâtres puis brunissent. Les feuilles alternes, ovales ou largement ovoïdes, ont un bord entier ou très finement denté, un sommet pointu et de courts pétioles. Au printemps, de petites fleurs blanc rosé apparaissent à l'aisselle des feuilles, avec une corolle en urne à ouverture étroite. Les baies rondes, généralement proches d'un centimètre, sont bleu noir, souvent couvertes d'une pruine gris bleu, avec une petite trace du calice au sommet. La pulpe est juteuse et renferme de petites graines.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Le USDA Forest Service inclut la Californie dans l'aire naturelle de Vaccinium ovalifolium, mais souligne son association générale avec les forêts fraîches et humides du nord-ouest. Ce n'est pas un myrtillier habituel de la vallée de Sacramento ni des versants secs méridionaux. On ne peut le rechercher qu'au sein des communautés septentrionales fraîches de conifères, près de la limite de son aire, là où se trouvent sols acides et humidité suffisante. Sa présence sur une parcelle précise ne peut être déduite d'une simple carte générale des États : elle doit être confirmée par des observations botaniques.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

L'introduction de l'article russe approuvé indique que les baies complètement mûres sont présentes vers la fin de l'été. Sa rubrique saisonnière ne fournit pas de calendrier exploitable. Il n'est donc pas possible de donner ici des mois de récolte plus précis sans compléter la source d'origine. La seule règle alimentaire confirmée reste de récolter des baies entièrement mûres, non des fruits encore immatures.



Vaccinium ovalifolium, feuilles ovales, petites fleurs en urne et baies bleu noir pruineuses
Alpsdake · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baies mûres. Plants For A Future mentionne explicitement la consommation crue des fruits de Vaccinium ovalifolium, décrits comme agréablement sucrés et légèrement acidulés. On mange les baies fraîches ; on peut aussi les laisser sécher naturellement pour une conservation plus longue. Après dessiccation, leur saveur devient plus concentrée, proche de celle des raisins secs. Les fruits sont relativement petits, mais dans les régions septentrionales favorables l'arbuste peut produire une récolte notable. Feuilles, fleurs et racines ne figurent pas parmi les aliments crus confirmés de cette espèce.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Vaccinium membranaceum possède des feuilles plus minces aux petites dents visibles et souvent des buissons plus hauts. Vaccinium parvifolium produit normalement des fruits rouges à maturité, alors que ceux de Vaccinium ovalifolium sont bleu noir. Vaccinium uliginosum vit dans les prairies montagnardes humides et peut néanmoins lui ressembler. Certains myrtilliers du Nord s'hybrident ; une seule baie ne permet donc pas une identification sûre. Examiner ensemble feuilles, fleurs, hauteur de l'arbuste et habitat.

SOURCES

- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/vacovl
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Vaccinium+ovalifolium
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Vaccinium_ovalifolium

Vaccinium ovatum — myrtilles sombres des forêts côtières

Vaccinium ovatum

Le myrtillier persistant de Californie ne perd pas ses feuilles pendant l'hiver. Au cours de la saison humide, il reste vert foncé ; au printemps, de nouvelles pointes de rameaux rougeâtres apparaissent, suivies de petites fleurs roses en cloche. Vers l'automne, des baies sombres comestibles mûrissent parmi ses feuilles dures et brillantes.



Vaccinium ovatum, feuillage persistant brillant, jeunes feuilles rougeâtres et petites baies foncées
Ben Cody · Public domain (PD-self) · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un arbuste persistant très ramifié, haut de cinquante centimètres à plusieurs mètres selon les conditions. Ses rameaux sont souvent rouge brun. Les petites feuilles ovales et coriaces ont une face supérieure luisante vert foncé et une face inférieure nettement plus claire. De très fines dents sont souvent visibles sur les bords ; les jeunes feuilles peuvent être rougeâtres.

Les fleurs ressemblent à de minuscules urnes, blanches ou rose pâle, suspendues par groupes à l'aisselle des feuilles. Les fruits sont de petites baies rondes, d'abord rougeâtres, puis violet très foncé ou presque noires à maturité. Généralement brillantes, elles se regroupent en petit nombre près des branches.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Cette espèce est indigène du littoral pacifique, de la Californie à la Colombie-Britannique. Dans l'État, elle est particulièrement caractéristique des forêts côtières humides, du sous-bois des séquoias et des forêts mixtes de conifères, des fourrés sous les chênes et des versants ombragés des chaînes côtières. Calflora recense de nombreuses observations dans les comtés de Mendocino, Marin, Santa Cruz, San Mateo, Humboldt et d'autres secteurs littoraux.



Vaccinium ovatum, feuillage persistant brillant, jeunes feuilles rougeâtres et petites baies foncées
Leslie Seaton · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Dans un milieu humide favorable, l'arbuste peut former des peuplements denses. En revanche, dans les basses terres chaudes de la vallée de Sacramento, sur les champs secs découverts et dans les déserts, ce n'est pas une ressource sauvage quotidienne abondante.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Le feuillage reste présent toute l'année. Cette persistance permet de reconnaître l'espèce même en hiver, mais ne transforme pas les feuilles en nourriture humaine disponible en toutes saisons.

En Californie, la floraison est essentiellement printanière, approximativement de mars à mai, parfois plus longue. Les baies mûrissent généralement entre juillet et octobre. Sur les côtes fraîches, certains fruits peuvent rester plus tard sur les rameaux ; la maturité varie avec l'altitude et le temps.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baies mûres. Les baies fraîches foncées se mangent sans cuisson. Selon le USDA Forest Service, la maturation californienne se situe généralement de juillet à octobre, sans qu'il faille appliquer ce calendrier indistinctement à toutes les régions humides. La saveur est douce, parfois légèrement farineuse et particulière. Les fruits peuvent être écrasés ou broyés à froid ; une partie de la récolte peut se conserver après séchage naturel. Le USDA Forest Service rapporte des usages alimentaires historiques de ce myrtillier par les peuples indigènes du littoral pacifique ; des publications karuk citent également cette espèce de baie.

Fruits séchés. Des baies séchées constituaient une réserve après l'été. Cette conservation permet de consommer des fruits plus tard, sans faire de l'arbuste une plante qui fructifie toute l'année.

Les feuilles fraîches, les fleurs et les pousses ne sont pas proposées ici comme aliments crus : les descriptions botaniques et historiques consultées attestent spécifiquement la consommation des baies. La persistance du feuillage pendant l'hiver ne signifie pas que des fruits mûrs y soient présents.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Vaccinium parvifolium, le myrtillier rouge, porte des baies mûres rouges, des rameaux sensiblement plus verts et des feuilles plus minces, le plus souvent caduques pendant la saison froide. Le salal Gaultheria shallon possède des feuilles nettement plus grandes, plus larges et coriaces ; ses fruits forment des groupes d'une autre structure. Il ne faut pas déduire la comestibilité d'un arbuste inconnu de la seule présence de baies noires. Examiner simultanément les feuilles, fleurs et ramifications.

SOURCES

- USDA Forest Service, Vaccinium ovatum: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/vacova
- Calflora, Vaccinium ovatum: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8200
- Karuk Tribe, Uxraah: Native Edible Berries: https://nctcc.org/wp-content/uploads/2017/05/G8L2NativeEdibleBerries_booklet.pdf
- Oregon State University, Vaccinium ovatum: https://landscapeplants.oregonstate.edu/plants/vaccinium-ovatum

Vaccinium parvifolium — myrtilles rouges sur rameaux verts

Vaccinium parvifolium

Dans les forêts de conifères humides du nord de la Californie, y compris sur les souches en décomposition et les vieux troncs tombés, pousse un arbuste aux fines branches vert vif. Le USDA Forest Service souligne ce lien du myrtillier rouge avec la forêt humide. Ses baies ressemblent à de petites perles rouges : elles restent rouges même lorsqu'elles sont complètement mûres. C'est Vaccinium parvifolium, une espèce indigène des forêts humides de conifères.



Vaccinium parvifolium, minces rameaux verts, feuilles ovales et baies rouge écarlate mûres
Meggar (original English Wikipedia uploader) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cet arbuste mesure généralement un à plusieurs mètres. Ses nombreuses branches fines sont d'un vert vif caractéristique ; même après la chute des feuilles, les tiges vertes restent visibles dans la litière forestière. Les petites feuilles ovales et alternes sont souples et minces, généralement à bord entier plutôt que nettement denté. Elles tombent en grande partie pendant les mois froids, bien que certaines puissent persister dans les endroits doux.

Les petites fleurs en urne sont rose pâle ou verdâtres et pendent à l'aisselle des feuilles sur de courts pédicelles. Les fruits ronds sont de la taille d'un pois, parfois un peu plus gros. D'abord verts, ils rosissent puis deviennent rouge écarlate translucide à pleine maturité. Ils pendent souvent isolément sur les branches fines.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Le myrtillier rouge occupe les forêts de conifères du Pacifique, depuis le nord de la Californie jusqu'à l'Oregon, l'État de Washington et le Canada. En Californie, on le rencontre principalement dans les forêts côtières et montagnardes humides du Nord, près des souches moussues, du bois mort et sous les conifères. Sur un sol riche en humus de bois, les arbustes peuvent former de petits groupes.



Vaccinium parvifolium, minces rameaux verts, feuilles ovales et baies rouge écarlate mûres
Leslie Seaton · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

C'est une espèce indigène caractéristique des forêts humides adaptées, mais non une baie typique des champs secs et découverts de la vallée de Sacramento ni une plante de l'ensemble de la Californie sans exception.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les nouvelles feuilles se déploient au printemps. La floraison se produit le plus souvent d'avril à juin ; en Californie, de nombreuses observations botaniques situent les fleurs en mai ou juin.

Les fruits rougissent et mûrissent plus tard au cours de l'été. Sur la côte pacifique septentrionale, la période indicative est juillet à septembre, souvent août et septembre ; les secteurs californiens varient avec l'altitude et la température. En hiver, on ne trouve généralement pas de fruits, tandis que les rameaux verts restent visibles sans la plupart de leurs feuilles.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baies rouges mûres. Elles se mangent fraîches lorsque le fruit est tendre et uniformément rouge. Généralement acidulées, elles sont moins douces que certaines myrtilles sombres. Les peuples indigènes du nord-ouest du Pacifique ont documenté la consommation fraîche de Vaccinium parvifolium ; le livret tribal karuk Uxraah le présente également comme plante à baies.

Baies séchées. Dans sa synthèse ethnobotanique, le USDA mentionne la consommation de fruits frais ou conservés par les peuples du Nord-Ouest. Le séchage naturel permettait d'utiliser des réserves après la saison. Ces renseignements ne doivent pas être confondus avec des plats de baies chauffées : cette fiche ne concerne que les aliments sans feu.

La consommation crue de branches vertes, d'écorce ou de feuilles n'est pas indiquée ici. Ces éléments servent à identifier l'espèce, mais la partie alimentaire confirmée est le fruit.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le myrtillier persistant Vaccinium ovatum garde des feuilles denses et brillantes toute l'année, et ses baies deviennent presque noires. Chez Vaccinium parvifolium, les rameaux restent généralement verts, les feuilles sont petites et minces et les fruits mûrs sont rouges. La couleur rouge de baies appartenant à d'autres arbustes ne permet pas à elle seule de déterminer l'espèce. Examiner les feuilles, la forme des fleurs et les tiges vertes ensemble.

Les rameaux anguleux verts sont visibles même après la chute de la plupart des feuilles. Néanmoins, un jeune arbuste peut conserver une partie de son feuillage en hiver. Le USDA Forest Service précise que les feuilles juvéniles peuvent parfois être persistantes, contrairement à celles des arbustes adultes généralement caduques. Il ne serait donc pas fiable d'affirmer que « le myrtillier rouge est toujours entièrement dépourvu de feuilles en hiver ».

SOURCES

- USDA Forest Service, Vaccinium parvifolium: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/vacpar
- Calflora, Vaccinium parvifolium: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8201
- Portland State University, Red Huckleberry: https://gardenecology.pdx.edu/plants/vaccinium-parvifolium-red-huckleberry/index.html
- Karuk Tribe, Uxraah: Native Edible Berries: https://nctcc.org/wp-content/uploads/2017/05/G8L2NativeEdibleBerries_booklet.pdf

Vaccinium uliginosum — baies bleues des prairies montagnardes

Vaccinium uliginosum

Dans les prairies humides d'altitude et près des ruisseaux froids de la Sierra Nevada pousse parfois un petit arbuste aux baies bleuâtres. Ses feuilles sont petites et lisses, ses fleurs ressemblent à de petites urnes blanches et ses fruits mûrs portent une fine pruine bleu gris. C'est le myrtillier des marais, une espèce indigène de Californie dont l'habitat diffère complètement de celui des myrtilliers cultivés des vallées chaudes.



Vaccinium uliginosum, petit arbuste caduc de prairie humide, fleurs en urne et baies bleues pruineuses
Wkee4ager · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est un petit arbuste caduc, généralement haut de vingt à soixante centimètres et très ramifié dès la base. Les jeunes rameaux sont fins, avec de petites feuilles alternes elliptiques ou obovales dépourvues de dents apparentes. La face supérieure est plus foncée que la face inférieure, dont les nervures se distinguent. Les petites fleurs blanches ou rosées pendent isolément ou par quelques-unes à l'aisselle des feuilles ; leur corolle est en forme d'urne à ouverture étroite. Les fruits ronds, bleu noir sous une pruine cireuse, portent une petite couronne correspondant au calice.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora répertorie cette espèce comme indigène de Californie et caractéristique des habitats humides. Les stations les plus typiques se trouvent dans les prairies montagnardes, les bords marécageux des lacs, les dépressions humides et les abords de ruisseaux dans les étages élevés de la Sierra. Calflora distingue la sous-espèce occidentale locale V. uliginosum subsp. occidentale ; les caractères de toutes les populations mondiales ne doivent pas être transférés automatiquement à chaque arbuste californien. Le myrtillier des marais ne pousse généralement pas spontanément dans la vallée de Sacramento.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

La neige fond à des moments différents en montagne, de sorte que le déploiement des feuilles et la floraison surviennent souvent à la fin du printemps ou au début de l'été. Les baies mûrissent généralement pendant la seconde moitié de l'été, approximativement de juillet à septembre, plus tard dans les prairies les plus élevées. Une baie mûre est tendre et uniformément bleue ; les fruits verts ou rougeâtres ne sont pas prêts.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baies mûres crues. Le guide USDA Forest Service consacré aux arbustes à baies du Nord-Ouest indique spécifiquement que les fruits de Vaccinium uliginosum se mangent crus ou cuits. En milieu naturel, ne choisir que les baies bleues tendres, à peau intacte. Elles sont juteuses, de modérément sucrées à acidulées, et contiennent de petites graines. Une partie de la récolte peut sécher sans chaleur, mais les fruits des lieux humides moisissent très rapidement lorsqu'ils sont conservés. Feuilles et racines ne figurent pas parmi les aliments sans feu.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Vaccinium cespitosum diffère par sa hauteur et ses feuilles, mais peut pousser non loin dans les prairies montagnardes. Vaccinium membranaceum forme généralement de plus grands buissons aux feuilles souvent finement dentées ; couleur et taille des baies varient sensiblement. Les fruits foncés d'autres genres ne réunissent pas nécessairement la petite fleur en urne, son ouverture particulière et le calice caractéristique des baies. Identifier la plante entière, pas une seule petite sphère bleue.

SOURCES

- Calflora, Vaccinium uliginosum: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8444
- Calflora, subsp. occidentale: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8203
- USDA Forest Service, Bog Blueberry: https://www.fs.usda.gov/pnw/pubs/journals/pnw_1985_robuck001.pdf

Viola adunca — feuilles printanières et boutons violets

Viola adunca

Au printemps, dans une prairie fraîche ou à la lisière d'une forêt californienne, on peut apercevoir une petite touffe de feuilles en cœur et de fleurs violettes. Des nervures sombres traversent le centre de chaque fleur ; un court éperon recourbé se cache derrière. Il s'agit de Viola adunca, une violette indigène de l'Ouest américain. Ses jeunes feuilles et ses boutons floraux sont décrits comme aliments sans feu. Mais la plante est petite : il ne faut pas détruire une colonie locale peu abondante pour quelques feuilles.



Viola adunca, petites feuilles cordiformes et fleur violette à lignes foncées et éperon court
DouglasGoldman · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette vivace basse possède plusieurs tiges souples, généralement hautes de cinq à quinze centimètres. Les feuilles alternes sont cordiformes ou ovales arrondies, à bord finement denté et à long pétiole. Au printemps, elles sont tendres et légèrement pubescentes ; elles deviennent ensuite plus fermes. Une fleur solitaire apparaît sur un pédoncule fin, avec cinq pétales : les deux supérieurs peuvent se redresser, les latéraux s'étendent de chaque côté et le large pétale inférieur porte des lignes sombres qui guident les insectes. À l'arrière de ce dernier apparaît un éperon court, souvent légèrement courbé. La couleur varie du bleu violet au pourpre profond, parfois plus claire à la base. Après la floraison se développe une petite capsule qui s'ouvre en dispersant les graines. Sans fleur, les toutes jeunes feuilles ne suffisent pas toujours à distinguer cette espèce des autres violettes.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Viola adunca est indigène de Californie et recense plus de mille cinq cents observations. Elle se rencontre dans les bois ouverts, sur les pentes herbeuses, dans les communautés côtières fraîches et les prairies montagnardes. L'espèce comprend plusieurs formes morphologiques, avec d'importantes variations géographiques connues des botanistes. Autour de Sacramento, il est plus vraisemblable de la rencontrer lors d'une excursion vers les contreforts ou la côte que comme herbe urbaine abondante. Sans humidité hivernale, elle cesse rapidement d'être visible sur les terrains ouverts et secs. Elle constitue dans certains lieux une plante nourricière importante pour des papillons indigènes ; arracher toute la rosette serait particulièrement dommageable.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

De nouvelles feuilles tendres apparaissent après l'hiver humide ou la fonte des neiges. Sur le littoral de basse altitude, la floraison peut commencer dès mars ; sur les pentes plus hautes et fraîches, elle peut durer jusqu'en juin. La fiche spécifique donne une floraison printanière en climat tempéré, mais les dates californiennes varient avec l'altitude et les pluies. Les boutons floraux précèdent directement l'ouverture des pétales ; les jeunes feuilles correspondent au début de la croissance active. Sur les pentes sèches, la floraison cesse en été et les feuilles durcissent, tandis que les lieux humides ombragés gardent plus longtemps leur verdure.



Viola adunca, petites feuilles cordiformes et fleur violette à lignes foncées et éperon court

DouglasGoldman · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme directement leur consommation crue. Tendres et d'une saveur verte neutre, elles peuvent être coupées en petite quantité dans un mélange froid de feuilles. Leur tissu frais est parfois un peu mucilagineux, caractère présent chez plusieurs violettes. Elles ne constituent pas une ressource alimentaire abondante : ne pas les prélever sur une petite plante isolée d'un site protégé.

Boutons floraux. La source spécifique indique également leur consommation crue. Un bouton tendre peut compléter modestement la verdure, mais il vaut mieux laisser la majorité des boutons pour préserver une population locale. L'usage alimentaire cru des fleurs complètement ouvertes n'est pas établi aussi clairement pour cette espèce dans la source choisie : cette fiche se limite donc volontairement aux boutons.

Racines, capsules mûres et graines sont exclues. Aucune cueillette ne convient dans un site traité aux pesticides ou contaminé.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Viola glabella porte des fleurs jaunes et caractérise davantage les forêts humides ; Viola pedunculata montre souvent de grandes fleurs jaunes sur des pentes printanières ouvertes. On distingue Viola adunca d'autres violettes pourpres par l'éperon, la forme des pétales, le bord des feuilles et l'aire locale. Les hybrides horticoles peuvent lui ressembler sans posséder la même documentation alimentaire. Ne pas déterminer une plante sur la couleur violette seule : d'autres fleurs à cinq pétales ont une structure différente. En cas de doute sur l'espèce, laisser la petite rosette intacte.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8281
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Viola+adunca
- https://www.calfloranursery.com/plants/viola-adunca/

Viola glabella — fleurs jaunes des forêts humides

Viola glabella

Dans une partie fraîche et humide de la forêt californienne, où la terre reste souple après une pluie printanière, de petites violettes jaunes fleurissent parfois. Elles ressemblent à de petites lumières vives au-dessus de larges feuilles en cœur. C'est Viola glabella, une violette jaune des ruisseaux indigène d'Amérique du Nord. Ses jeunes feuilles tendres et ses boutons floraux sont documentés comme aliments sans chauffage. Mais le guide spécifique prévient que manger de grandes quantités de fleurs de cette espèce peut provoquer des troubles intestinaux.



Viola glabella, feuilles cordiformes dentées et fleur jaune à cinq pétales avec nervures sombres
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une petite herbe vivace, généralement haute de dix à vingt centimètres, dotée d'une base souterraine pérenne et de tiges aériennes souples. Les feuilles rondes et cordiformes possèdent un sommet pointu ou légèrement allongé, un bord finement denté et des nervures visibles partant de la base. Elles sont alternes sur des pétioles relativement longs. Au printemps apparaissent des fleurs solitaires sur de minces pédoncules. La corolle comprend cinq pétales jaunes, dont l'inférieur est souvent parcouru de fines nervures foncées. Un court éperon se trouve derrière, comme chez beaucoup de Viola. Des sépales verts sont visibles sous la corolle. Après floraison se développent de petites capsules qui s'ouvrent à maturité. Certains plants ont des pétales presque uniformément jaunes, d'autres des rayures brunâtres. Pour l'identification, il faut distinguer les véritables feuilles de violette des feuilles semblables d'autres herbes forestières et voir la fleur.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora reconnaît Viola glabella comme indigène de Californie, avec plus d'un millier d'observations. Elle est particulièrement liée aux forêts humides de séquoias, de douglas, de pins jaunes et de sapins rouges, ainsi qu'aux rives ombragées des ruisseaux et aux dépressions forestières. Dans la plaine chaude et ouverte de Sacramento, elle ne doit pas être présentée comme une plante de pelouse ordinaire. Sur les versants nord et dans les montagnes fraîches, elle peut former des groupes ; ses petites colonies restent toutefois faciles à dégrader par une cueillette excessive. Elle tolère mal le manque d'eau et devient presque invisible sur un versant méridional sec.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

De nouvelles feuilles apparaissent avec l'humidité du printemps et après la fonte des neiges. Dans les régions côtières fraîches, certaines fleurs peuvent s'ouvrir tôt ; en montagne, elles apparaissent plus tard. La fiche spécifique indique principalement avril et mai, mais en Californie la saison varie avec l'altitude et l'exposition. Les boutons précèdent de peu l'ouverture des pétales jaunes. Au début de la sécheresse estivale, une partie des feuilles durcit et la floraison cesse. Sur une berge humide, la verdure peut persister davantage ; feuilles et boutons ne possèdent donc pas exactement la même saison alimentaire.



Viola glabella, feuilles cordiformes dentées et fleur jaune à cinq pétales avec nervures sombres
Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme expressément leur consommation crue. Tendres, légèrement mucilagineuses et d'une saveur verte discrète, elles peuvent compléter d'autres herbes fraîches en très petite quantité. Les feuilles plus âgées deviennent moins agréables. Ne pas arracher tout un petit pied pour une salade.

Jeunes boutons floraux, en quantité minime. Le guide spécifique mentionne leur consommation crue, tout en avertissant que les fleurs jaunes de cette violette peuvent provoquer une diarrhée si elles sont mangées en grand nombre. Il ne faut donc pas transformer des poignées de fleurs en nourriture : pour un catalogue prudent, il n'est question que de quelques boutons précisément identifiés. Les personnes à la digestion sensible devraient éviter les fleurs.

Racines, feuilles pourries, capsules et graines sont exclues. La récolte crue près des ruisseaux ne convient que sur un sol et avec une eau propres.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Viola adunca, présentée séparément, porte normalement des fleurs violettes et non jaunes. Viola pedunculata fleurit également en jaune, mais préfère davantage les pentes herbeuses ouvertes au printemps et possède une autre structure foliaire. Les renoncules Ranunculus présentent des fleurs jaunes à cinq pétales, mais leurs feuilles et corolles diffèrent ; certaines irritent la peau et les muqueuses. Toutes les petites fleurs jaunes de forêt ne sont donc pas des violettes. Les caractères utiles de Viola glabella sont les feuilles cordiformes et les cinq pétales avec le pétale inférieur et son éperon distinctifs. Si seules les feuilles sont visibles, mieux vaut différer la récolte.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8289
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Viola+glabella

Viola odorata — fleurs parfumées et feuilles d'hiver

Viola odorata

Dans l'ombre fraîche d'un vieux jardin ou le long d'une clôture envahie de végétation, à la fin de l'hiver, de petites fleurs violettes apparaissent au-dessus d'un tapis de feuilles en cœur. Par temps doux, elles répandent un parfum délicat et sucré, mais toutes ne sont pas également odorantes. C'est Viola odorata, une espèce européenne qui s'échappe parfois des jardins en Californie. Ses jeunes feuilles, ses boutons et ses fleurs épanouies peuvent être consommés crus ; ses graines ne sont pas retenues comme nourriture.



Viola odorata, feuilles en cœur sur stolons et petite fleur violet foncé avec éperon
Christian Fischer · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette vivace basse dépasse généralement le sol de cinq à quinze centimètres. Elle possède un court rhizome et des stolons rampants qui prennent racine et forment progressivement de nouvelles rosettes. Les feuilles à longs pétioles sont rondes à cordiformes, avec une profonde échancrure basale, un sommet assez obtus et un bord finement crénelé ; les jeunes limbes sont parfois légèrement velus. Chaque pédoncule floral sans feuilles porte une seule fleur. Les cinq pétales sont inégaux : deux se dressent, deux se dirigent de côté, et l'inférieur, plus large, présente un petit éperon. Les fleurs sont habituellement lilas soutenu ou violet foncé, parfois blanches. Le fruit est une petite capsule à trois valves ; une partie des fleurs tardives autofécondées passe presque inaperçue.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora classe Viola odorata parmi les plantes non indigènes et signale environ cent trente observations hors des plantations horticoles ordinaires. Elle apparaît près d'anciennes maisons, sur les lisières humides ombragées, près des sentiers forestiers et le long des ruisseaux, dans les comtés de Marin, Santa Cruz, San Mateo, Sonoma, Butte et quelques endroits des comtés de Sacramento et Yolo. Ce n'est pas une violette sauvage dominante de tout l'État : les versants naturels et les forêts de conifères possèdent de nombreuses Viola indigènes. Près d'une propriété résidentielle, il faut respecter les droits du propriétaire et tenir compte des traitements chimiques du sol.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans le climat doux du littoral, les feuilles vertes peuvent rester présentes en hiver et presque toute l'année si le sol demeure humide. Après les pluies hivernales se développent les petites feuilles les plus tendres. Les premières fleurs parfumées apparaissent à la fin de l'hiver et au début du printemps ; à l'ombre fraîche, la floraison peut parfois durer jusqu'en mai. Quand arrive la chaleur de l'été, les nouvelles feuilles deviennent plus coriaces et les fleurs disparaissent. Pour manger sans cuisson, choisir une feuille jeune intacte ou une fleur fraîchement épanouie, non une capsule ancienne remplie de graines.



Viola odorata, feuilles en cœur sur stolons et petite fleur violet foncé avec éperon
Majercsik László (LaMa8) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles. Plants For A Future confirme spécifiquement leur consommation crue chez Viola odorata. Tendres, d'une saveur discrète et légèrement mucilagineuses, elles conviennent à une préparation froide de verdure.

Boutons et fleurs épanouies. On peut les manger frais, isolément ou comme petite addition à d'autres plantes. Leur parfum est délicat et leur goût parfois légèrement sucré. Les pédoncules floraux coriaces ne sont pas utiles.

Graines exclues. Calflora déconseille la consommation des graines de cette espèce : on n'ouvre donc pas les capsules mûres pour en extraire des grains alimentaires. Racines et rhizomes ne font pas partie de l'alimentation crue.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

La Viola glabella indigène porte souvent des fleurs jaunes et possède un feuillage différent ; Viola adunca fleurit généralement en bleu violet sur des pousses aériennes plus visibles. Viola tricolor et les pensées hybrides de jardin produisent souvent des fleurs multicolores et des pieds moins étalés en tapis. Toutes les herbes violettes à cinq pétales ne sont pas des Viola : il faut reconnaître la feuille en cœur, la fleur asymétrique avec éperon et la structure du fruit. Le parfum peut être absent lorsqu'il fait froid et ne suffit pas, à lui seul, à identifier l'espèce.

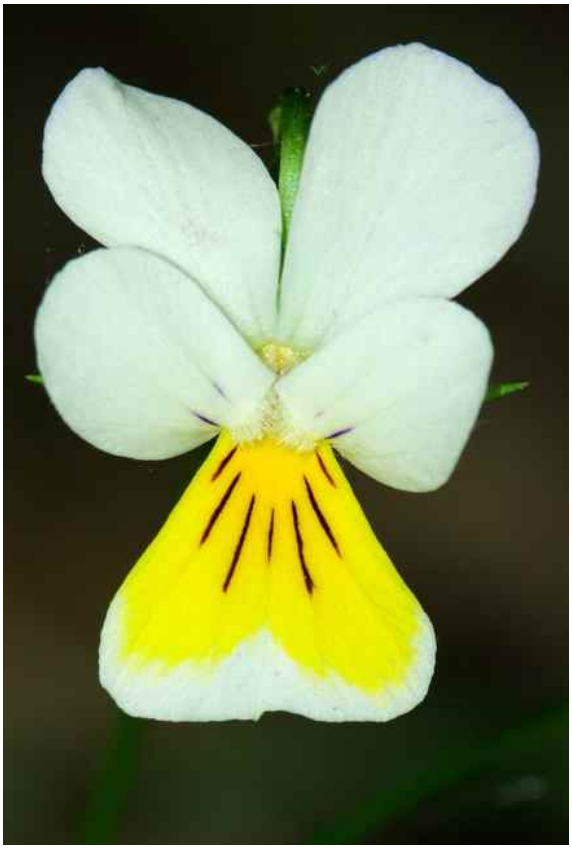
SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8298
- https://pfaf.org/USER/plant.aspx?LatinName=Viola+odorata
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8298

Viola tricolor — petites fleurs multicolores et verdure tendre

Viola tricolor

Près d'un ancien parterre ou sur une lisière herbeuse fraîche, une petite plante porte parfois des fleurs mêlant violet, jaune et blanc. Une fleur évoque une minuscule pensée, mais le pied est normalement beaucoup plus petit que les grands hybrides ornementaux. C'est Viola tricolor, une plante de jardin rarement naturalisée en Californie. Ses jeunes feuilles et boutons peuvent se manger crus, tout comme ses fleurs ouvertes fraîches.



Viola tricolor, petite fleur violette jaune et blanche avec longues stipules découpées
Bartosz Cuber · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette annuelle ou vivace de courte durée mesure le plus souvent dix à vingt-cinq centimètres. Ses tiges minces se redressent et se ramifient depuis la base. Les feuilles alternes, pétiolées, sont rondes à ovales en bas, plus étroites en haut, à bord crénelé ; de grandes stipules profondément découpées sont visibles à leur base. Les fleurs sont solitaires au bout de longs pédoncules et possèdent cinq pétales inégaux : les supérieurs sont généralement violet foncé, les latéraux plus pâles, l'inférieur jaune avec des lignes sombres conduisant vers le centre et un court éperon. Les couleurs peuvent se chevaucher et se mélanger selon les individus. Après floraison apparaît une petite capsule à trois valves qui libère de minuscules graines en s'ouvrant.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora répertorie Viola tricolor parmi les violettes non indigènes, avec quelques dizaines d'observations californiennes. Elle est surtout liée aux anciens jardins, pelouses, massifs urbains, sites herbeux frais et perturbés et anciennes plantations ressemées. Ce n'est pas une espèce indigène habituelle des forêts humides ou des versants de la Sierra Nevada. Les grandes fleurs des parcs appartiennent souvent à d'autres hybrides horticoles. Des pesticides peuvent persister sur les plantes ornementales même après la pluie : pour l'alimentation, seuls des sites propres et connus sont acceptables.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Sous le climat côtier doux, les petites feuilles poussent pendant la saison fraîche. Avec assez d'humidité, la floraison débute au printemps, souvent en mars ou avril, et peut durer jusqu'au début de l'été ou reprendre en automne. Sur la plaine chaude de Sacramento, les plantes sèchent rapidement sans arrosage. Les feuilles sont les plus tendres avant la floraison active ; les boutons, juste avant l'ouverture. On ne récolte pas les capsules de graines mûres pour l'alimentation.



Viola tricolor, petite fleur violette jaune et blanche avec longues stipules découpées

Tom.k (Commons credit, author assumed) · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes feuilles et boutons. Plants For A Future indique expressément leur consommation crue ; leur saveur est douce et les feuilles peuvent être hachées en petite quantité avec une autre verdure.

Fleurs ouvertes. Leurs pétales tachetés et frais constituent une petite addition comestible, de préférence peu après l'épanouissement. Ils ne fournissent pas beaucoup de nourriture, mais se prêtent à un mélange froid de feuilles.

Graines exclues. Calflora indique que les graines de cette espèce ne sont pas comestibles. Les capsules et leur contenu ne sont donc pas retenus. Racines et vieux pédoncules ne sont pas utilisés.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Viola odorata forme des rosettes basses et denses à feuilles longuement pétiolées en cœur, généralement accompagnées de fleurs violet uniforme et odorantes. Les grandes pensées de jardin Viola × wittrockiana portent des pétales nettement plus grands, même si des hybrides intermédiaires existent. Viola pedunculata, indigène, fleurit en jaune vif sur les pentes côtières et diffère aussi par son feuillage. On ne peut déterminer l'espèce par un seul pétale multicolore : comparer la dimension de la fleur, les stipules, les feuilles et les fruits.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8319
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Viola_tricolor

Vitis californica — vrilles tendres et raisins sauvages d'automne

Vitis californica

Sur les berges des rivières et des ruisseaux californiens, les arbres sont parfois si entrelacés de longues tiges vertes que les feuilles de vigne forment un rideau au-dessus de l'eau. Au printemps, ces lianes produisent de nouvelles feuilles et de fines vrilles qui s'enroulent ; en été pendent des grappes de fruits encore verts, puis de petits raisins foncés mûrissent à l'automne. Deux parties de cette vigne sauvage se consomment sans chauffage : les jeunes vrilles et les baies mûres.



Vitis californica, feuilles simples lobées et dentées, vrilles enroulées et petites grappes de raisins foncés
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une liane ligneuse vivace, non un arbre indépendant. Lorsque des supports se trouvent à proximité, les pousses grimpent sur les arbustes et les troncs à l'aide de vrilles ramifiées. Sans support, les longues tiges rampent et s'entrelacent. Une seule liane peut s'allonger sur plusieurs mètres.

Les feuilles sont simples, rondes à cordiformes, souvent avec trois ou cinq lobes peu profonds. Elles mesurent habituellement sept à quatorze centimètres de large. Le bord est nettement denté et de fortes nervures rayonnent depuis la base. Les jeunes feuilles sont vertes et souples ; elles jaunissent et tombent en automne.

Les vrilles naissent à l'opposé des feuilles. D'abord tendres et presque droites ou légèrement courbées, elles s'enroulent en rencontrant un support. De petites fleurs verdâtres se réunissent en grappes qui donnent plus tard les fruits. Les raisins ronds sont sensiblement plus petits que ceux de table. À

maturité, ils deviennent bleu foncé, violets ou presque noirs, avec une peau, une pulpe juteuse et des graines dures.



Vitis californica, feuilles simples lobées et dentées, vrilles enroulées et petites grappes de raisins foncés
KP Botany~commonswiki · Public domain · Wikimedia Commons

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Vitis californica est indigène de Californie. Elle pousse le long des rivières et ruisseaux de la Vallée centrale, dans les boisements alluviaux, les ravins humides et certains sites adaptés des contreforts, notamment au pied de la Sierra Nevada. Près d'une eau permanente, elle peut être abondante et recouvrir de grandes surfaces de végétation. Sur les pentes ouvertes, chaudes et sèches, ces lianes denses sont beaucoup moins communes.

Elle est particulièrement visible là où des saules, peupliers et autres arbres riverains lui fournissent un support. Sa présence dans une région ne garantit pas que chaque fourré fructifie : chez cette espèce, les fleurs mâles et femelles se trouvent généralement sur des pieds différents.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les nouvelles pousses et les jeunes vrilles apparaissent au printemps, approximativement d'avril à juin. Les fleurs vertes s'ouvrent en mai et juin. Les grappes se développent ensuite et restent vertes pendant longtemps. Le USDA Forest Service cite septembre comme période principale de maturation ; selon le lieu, les baies sombres se cherchent à la fin de l'été et en automne, parfois en octobre.

Après la chute des feuilles, on reconnaît encore la vigne à ses rameaux ligneux, mais ce n'est plus la saison des vrilles ni des raisins frais.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Jeunes vrilles. Tant qu'une vrille nouvelle est tendre, elle peut se manger crue. Plants For A Future confirme séparément cet usage pour Vitis californica. La vrille fraîche a une acidité perceptible ; en vieillissant, elle se lignifie et perd sa tendreté. Les jeunes vrilles apparaissent bien avant les raisins et deviennent ensuite surtout des organes de fixation.

Raisins entièrement mûrs. On mange les baies souples et foncées fraîches après leur maturation complète. Le USDA Forest Service confirme expressément la consommation sans cuisson des fruits de cette espèce. La vigne sauvage peut avoir des fruits beaucoup plus acides et riches en graines que la vigne cultivée. Des descriptions alimentaires des Miwok de Californie mentionnent l'usage de raisins locaux, tandis que les synthèses botaniques confirment la comestibilité des fruits frais de cette espèce. Les raisins mûrs peuvent être écrasés sans chauffage pour obtenir du jus et de la pulpe ; ils étaient aussi séchés naturellement en vue de leur conservation.

Feuilles non retenues comme aliment cru. L'utilisation de feuilles dans des plats cuisinés ne prouve pas que celles de Vitis californica soient documentées comme salade crue.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

La vigne sauvage porte une seule large feuille simple sur chaque pétiole, et une vrille distincte en face. Elle ne possède pas trois folioles séparées. Ce caractère aide à éviter la confusion avec le chêne vénéneux Toxicodendron diversilobum, qui porte fréquemment trois folioles et n'a pas de vrilles de vigne. Des vignes cultivées ou échappées des cultures peuvent pousser à proximité. Pour identifier précisément Vitis californica, considérer conjointement les feuilles, les grappes et le milieu de croissance.

SOURCES

- USDA Forest Service, Vitis californica: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/vitcal
- Plants For A Future, Vitis californica: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Vitis+californica
- Barrett & Gifford, Miwok Material Culture: https://www.yosemite.ca.us/library/miwok_material_culture/berries_fruits.html

Vitis girdiana — petites grappes noires des canyons du Sud

Vitis girdiana

Là où un canyon du sud de la Californie conserve de l'humidité après les pluies hivernales, de longues vignes à larges feuilles arrondies apparaissent parfois dans les fourrés. Plus tard pendent de petites grappes de raisins presque noirs. C'est Vitis girdiana, une liane indigène du sud de l'État, également nommée vigne sauvage du désert. Ses baies et ses jeunes vrilles tendres peuvent se manger sans feu. Il ne faut toutefois pas la confondre avec Vitis californica, la vigne sauvage de Californie surtout caractéristique du nord.



Vitis girdiana, liane aux larges feuilles dentées légèrement velues et petites grappes de raisins noirs
Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Il s'agit d'une liane ligneuse qui s'enroule autour des arbustes et petits arbres voisins. Les jeunes pousses verdâtres sont souvent nettement pubescentes ; plus tard, elles brunissent et deviennent plus rigides. Les vrilles placées à l'opposé des feuilles s'enroulent autour des supports. Les feuilles alternes à longs pétioles sont rondes ou cordiformes, peu profondément lobées et dentées ; leur face inférieure est souvent plus claire et couverte de poils souples. Au printemps apparaissent de petites fleurs vert jaunâtre en inflorescences lâches, sans grands pétales voyants. Après pollinisation, des grappes de petits fruits verts se forment. Les baies grossissent sur quelques millimètres et deviennent violet foncé ou presque noires, parfois avec une pruine gris bleu. Elles renferment quelques graines dures. En hiver, les feuilles tombent, mais les vieilles tiges ligneuses et les attaches des vrilles restent visibles.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme l'indigénat californien de Vitis girdiana, avec des centaines d'observations principalement dans les comtés méridionaux de San Diego, Orange, Riverside, Los Angeles et San Bernardino, mais également Inyo et Kern. Ses habitats typiques sont les berges de ruisseaux saisonniers, les canyons, les boisements à chênes et les fourrés côtiers à sauges où ses racines atteignent un sol plus humide. Malgré son nom anglais desert wild grape, elle n'est pas uniformément présente au milieu des déserts secs dépourvus d'eau. Autour de Sacramento, ce n'est pas une vigne sauvage ordinaire : Vitis californica joue un rôle bien plus important dans les communautés locales. Une plantation ornementale ne constitue pas non plus une ressource libre d'accès.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Dans les canyons bas et chauds, feuilles et vrilles nouvelles apparaissent au printemps après la dormance hivernale. Les petites inflorescences se développent à la fin du printemps et pendant l'été, parfois plus tôt dans les sites chauds. Les grappes vertes foncent progressivement ; les raisins entièrement mûrs sont surtout disponibles à la fin de l'été et en automne, approximativement d'août à octobre. La saison varie dans les ravins ombragés ou plus frais. La présence de feuilles ne prouve pas que les grappes soient prêtes. Après la chute des feuilles, les fruits frais manquent normalement en hiver ; seules des réserves antérieurement séchées peuvent subsister.



Vitis girdiana, liane aux larges feuilles dentées légèrement velues et petites grappes de raisins noirs
Tortie tude · CC0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Baies sombres entièrement mûres. C'est l'aliment cru le plus évident de Vitis girdiana. Plants For A Future confirme leur consommation fraîche ou après séchage pour l'hiver. Leur saveur est douce avec une acidité marquée, surtout à pleine maturité. Les petites baies se mangent individuellement ou peuvent être écrasées en séparant la pulpe des graines relativement grandes ; obtenir beaucoup de chair est moins facile qu'avec le raisin cultivé. Le séchage naturel de fruits propres et mûrs exige une dessiccation complète sans moisissure.

Jeunes vrilles tendres. La même source spécifique confirme leur consommation crue. Elles ne sont souples que pendant la nouvelle croissance ; elles durcissent et se lignifient ensuite.

Feuilles exclues des aliments crus confirmés. La source mentionne les jeunes feuilles comme enveloppe pour cuire des aliments : c'est un usage avec feu qui ne permet pas de les présenter comme salade crue. Racines, écorce et fruits verts immatures sont également exclus.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Vitis californica porte souvent des feuilles plus grandes avec un autre type de pilosité et possède une aire naturelle davantage nordique ; on distingue ces deux espèces par l'ensemble des feuilles, des pousses jeunes et de la géographie. Les raisins sauvages ne doivent pas être confondus avec des plantes portant des baies noires isolées : chez Vitis, les fruits forment de vraies grappes et les vrilles naissent à l'opposé des feuilles. Des lianes ornementales et des Solanacées à baies foncées peuvent ne pas être comestibles. Ne jamais identifier en goûtant un fruit inconnu. Les vignes traitées chimiquement des vignobles ou bords de route ne conviennent pas à une récolte crue.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8322
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8322
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Vitis+girdiana

Vitis vinifera — grappes sucrées des anciennes vignes

Vitis vinifera

En Californie, le raisin ne pousse pas seulement en rangs dans les vignobles. Près d'anciens domaines et de vieilles clôtures subsiste parfois une vigne dont les longues tiges enlacent les arbres et dont les grappes pendent sous de larges feuilles à la fin de l'été. C'est la vigne européenne cultivée, dont certains pieds se sont naturalisés. Elle est précieuse pour l'alimentation sans feu : les raisins frais mûrs sont juteux et sucrés et, sous une météo favorable, peuvent sécher naturellement en raisins secs.



Vitis vinifera, larges feuilles lobées, vrilles et grappes de raisin mûr vert ou violet
Bangin · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est une liane ligneuse vivace, dotée d'un tronc qui épaissit avec le temps et de longues pousses flexibles. L'écorce des vieilles vignes se fissure et se détache en étroites lanières. Les feuilles alternes sont grandes, rondes à cordiformes, souvent avec trois ou cinq lobes peu profonds ; leur bord est denté et le dessous parfois très velu. Des vrilles ramifiées se trouvent fréquemment à l'opposé des feuilles et fixent la liane à son support. Les fleurs verdâtres et minuscules forment de longues panicules. Des grappes serrées ou lâches de baies rondes ou ovales apparaissent ensuite ; selon le cultivar, elles sont vertes, jaunes, rouges, violettes ou bleu foncé, avec ou sans pépins.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora confirme que Vitis vinifera est une liane non indigène échappée de la culture en Californie, avec de nombreuses observations dans différents comtés. On la rencontre près des villages ruraux, le long des clôtures, aux limites d'anciens vignobles et parfois au bord des rivières si l'humidité est suffisante. Autour de Sacramento, des semis spontanés existent, mais ne doivent pas être confondus avec l'indigène Vitis californica. La plupart des vignes proches des vignobles peuvent avoir reçu des produits phytosanitaires et les récoltes appartiennent aux propriétaires.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les jeunes feuilles se développent depuis les bourgeons au printemps ; la floraison survient généralement à la fin du printemps ou au début de l'été. Les raisins grossissent pendant l'été et mûrissent de juillet à octobre selon le cultivar, l'altitude et la météo. Ils changent de couleur puis deviennent progressivement plus souples ; les variétés entièrement mûres à raisins verts peuvent rester claires. Une acidité très forte indique souvent l'immaturité. Après le refroidissement automnal, les feuilles jaunissent et tombent ; la liane ligneuse reste en place.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Raisins entièrement mûrs. On peut prélever une grappe mûre et manger ses fruits propres et crus, en recrachant les petits pépins ou en les mâchant avec prudence : ils sont comestibles mais durs. En écrasant les fruits à froid, on obtient du jus sans chauffage ; la peau peut être filtrée si elle gêne.

Raisins secs sans feu. Par temps sec, les fruits mûrs peuvent parfois sécher naturellement en raisins secs, mais uniquement s'ils restent propres, sans moisissure ni fermentation.

Feuilles non incluses. Les jeunes feuilles de certains cultivars sont comestibles, mais les sources spécifiques les décrivent souvent après préparation. Sans confirmation particulière d'un usage cru, les raisins demeurent donc l'aliment retenu ici.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Vitis californica et Vitis girdiana, vignes indigènes, produisent elles aussi des fruits comestibles, mais leurs feuilles, leur pilosité, leur aire de répartition et leurs baies généralement plus petites diffèrent. Une vigne cultivée ressemée peut aussi porter de petites grappes : leur taille ne suffit pas pour reconnaître l'espèce. Des lianes ornementales toxiques aux feuilles semblables ne possèdent pas les véritables vrilles ni les grappes caractéristiques de la vigne. Le concombre sauvage californien Marah ne doit pas être confondu avec le raisin. Il faut connaître l'espèce et l'état du terrain avant toute récolte.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8323
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Vitis+vinifera
- https://ucanr.edu/sites/fruitreport/files/133969.pdf

Washingtonia filifera — petits fruits des palmeraies d'oasis

Washingtonia filifera

Dans les montagnes sèches du sud de la Californie, une vallée verte inattendue peut parfois apparaître avec de hauts palmiers : c'est là que l'eau souterraine rejoint la surface. Sur le palmier éventail indigène mûrissent d'innombrables petits fruits sombres, qui ressemblent de loin à des perles noires suspendues à la couronne.



Washingtonia filifera, grand palmier à feuilles en éventail filamenteuses et grappes de petits fruits noirs
Jim Harper · CC BY-SA 1.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Le palmier pousse sur un tronc unique, droit et robuste, qui peut atteindre quinze à vingt mètres, voire davantage. Au sommet se trouve une large couronne arrondie de feuilles en éventail. Chaque feuille est divisée en longues sections plissées, au bord desquelles pendent souvent de fines fibres claires : c'est le caractère qui a donné le nom filifera, « portant des fils ». Chez les arbres sauvages, les vieilles feuilles sèches peuvent rester pendant des années, formant autour du tronc une épaisse jupe brune.

Les petites fleurs claires se rassemblent en longues inflorescences ramifiées qui sortent de la couronne. Après floraison, de nombreux fruits ronds se développent sur de fines ramifications, verts d'abord, puis brun foncé ou noirs. Ils sont minuscules, approximativement de la taille d'un pois, avec un gros noyau dur et relativement peu de pulpe sous la peau.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

L'habitat naturel de ce palmier ne couvre pas toute la Californie mais certaines oasis humides des régions désertiques méridionales. Les palmeraies de la vallée de Coachella et de la région de Palm Springs sont particulièrement connues. En ville, ce palmier est planté beaucoup plus largement : un exemplaire ornemental au bord d'une rue ne prouve pas l'existence d'une palmeraie naturelle à cet endroit.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les inflorescences se développent pendant la saison chaude. Les fruits foncent habituellement vers la fin de l'été et en automne ; les grappes sèches peuvent rester plus longtemps sur l'arbre. La grande hauteur des palmiers, la météo et les différences entre arbres rendent tout calendrier de récolte très approximatif.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits mûrs. Les peuples indigènes des oasis, notamment les Cahuilla, consommaient ces petits fruits frais ou les faisaient sécher. La fine pulpe est légèrement sucrée, mais un fruit isolé apporte beaucoup moins de nourriture qu'une datte cultivée. La littérature décrit aussi des fruits secs broyés ; pour une consommation fraîche, c'est l'enveloppe molle entièrement mûre qui importe, non la tentative de casser le noyau dur avec les dents.

Fruits naturellement séchés. Une fois l'humidité évaporée, la douceur paraît plus concentrée. Cette réserve sans chauffage n'est acceptable que si les fruits sont propres, sains et dépourvus de moisissure.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Washingtonia robusta, le palmier éventail mexicain, est largement planté en Californie ; il est en général plus élancé et diffère par les pétioles et les bases foliaires. Des hybrides existent dans les villes. Il ne faut pas identifier l'espèce à partir de fruits noirs ou d'une seule feuille en éventail. Le vrai dattier Phoenix dactylifera possède des feuilles pennées, non palmées, et de grandes dattes allongées.

Dans les oasis naturelles et les zones protégées, la récolte peut être interdite. Ne pas essayer de faire tomber de lourdes grappes, de grimper sur la « jupe » sèche ni de casser les feuilles : l'observation sûre ne nécessite aucune intervention dans la palmeraie.

SOURCES

- USDA Forest Service, Washingtonia filifera: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/wasfil
- National Arboretum, Washingtonia filifera: https://www.nationalarboretum.act.gov.au/living-collections/forests-and-trees/forest-10
- Calflora, Washingtonia filifera: https://www.calflora.org/

Yucca baccata — fruits mûrs charnus des déserts

Yucca baccata

Sur les pentes sèches et pierreuses de l'est de la Californie, parmi les buissons, se dressent des rosettes basses de feuilles rigides en forme d'épée. Au printemps et au début de l'été, de grandes clochettes blanchâtres apparaissent au-dessus d'elles. Plus tard, sur certains pieds, des fruits épais et charnus ressemblant à de courtes bananes vertes se forment. C'est Yucca baccata, le yucca banane. Sa pulpe entièrement mûre est connue comme aliment cru. Toutefois, le fruit peut rester vert même lorsqu'il est mûr, à la différence d'une banane de jardin ; les pointes acérées des feuilles présentent aussi un danger pour les yeux et la peau.



Yucca baccata, rosette de feuilles rigides bleu vert, fleurs crème et gros fruits verts charnus
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Cette vivace persistante forme habituellement une ou plusieurs rosettes basses. Les feuilles sont longues, étroites, rigides, gris vert à bleuâtres, terminées par une pointe dure et acérée. De fines fibres recourbées pendent souvent sur leurs bords, notamment ceux des feuilles âgées. Une rosette peut dépasser un mètre de diamètre. À la floraison, une haute tige florale solide et dressée porte de nombreuses fleurs crème pendantes, en forme de cloche, chacune à six grandes divisions du périanthe. Après pollinisation se forment des fruits charnus épais et allongés, mesurant parfois dix centimètres ou davantage et ressemblant à de petites bananes. Ils sont verts ou jaunâtres et deviennent souples à maturité, sans nécessairement jaunir vivement. La chair contient de grosses graines plates et foncées, à retirer avant toute consommation crue.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Calflora considère Yucca baccata comme indigène de Californie, surtout des communautés désertiques et semi-désertiques, y compris les boisements à arbres de Josué. Le USDA Forest Service le décrit sur les pentes sèches, les terrains pierreux et les boisements clairs de pins et genévriers de l'Ouest américain. Dans l'État, son aire naturelle concerne principalement les régions orientales et sud-orientales, non la vallée de Sacramento. Certains yuccas méridionaux lui ressemblent beaucoup : on ne doit pas choisir un fruit sur la seule apparence générale d'une rosette épineuse. La fructification des milieux chauds et arides dépend fortement des pluies et de la pollinisation ; tous les pieds ne produisent pas des fruits chaque année.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les feuilles restent vertes toute l'année mais ne sont pas proposées comme nourriture. La hampe florale apparaît à la fin du printemps ou au début de l'été. Les fleurs blanc crème s'ouvrent successivement ; certains ovaires deviennent ensuite des fruits allongés verts. Plants For A Future situe la pleine maturité au début et au milieu de l'automne, bien que d'autres dates soient possibles dans les lieux chauds. Le meilleur indicateur est une chair suffisamment tendre, sans décomposition ni moisissure. La couleur verte seule ne signifie pas que le fruit soit immature. Dans un fruit vieux et sec, la chair devient grossière et peut pourrir après de rares pluies automnales.



Yucca baccata, rosette de feuilles rigides bleu vert, fleurs crème et gros fruits verts charnus
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Uniquement la pulpe tendre d'un fruit complètement mûr. Plants For A Future confirme la consommation crue de Yucca baccata ; les fruits mûrs sont décrits comme sucrés et charnus. Il faut ouvrir le fruit et séparer soigneusement le tissu tendre des grosses graines plates et des parties dures de l'enveloppe. Ce n'est pas une banane déjà épluchée mais un fruit qui demande un examen attentif. Ne pas manger de chair verte encore dure et immature au seul motif qu'elle ressemble à un fruit cultivé.

Petites portions. La même fiche spécifique avertit qu'une grande quantité de fruits a provoqué des diarrhées chez des personnes non habituées à cet aliment. Même la pulpe complètement mûre devrait donc être consommée en petite portion, non servir d'aliment principal. Les sources mentionnent également le séchage sans feu : tous les morceaux doivent être parfaitement secs et protégés des moisissures.

Les boutons floraux, tiges, graines et jeunes feuilles sont habituellement préparés avec chauffage dans les sources alimentaires spécifiques : ils ne sont pas proposés crus. Les pointes des feuilles peuvent blesser les yeux lorsqu'on approche de la plante.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Yucca schidigera, le yucca de Mojave décrit séparément, porte souvent des feuilles plus étroites et particulièrement rigides ; la structure des fruits et la position des inflorescences diffèrent. Yucca brevifolia, l'arbre de Josué, possède un haut tronc ramifié et une silhouette distincte. Hesperoyucca whipplei a également des feuilles acérées, mais une autre inflorescence et un autre fruit. Une rosette isolée peut fortement ressembler à ces espèces : il ne faut pas manger de fruit sans examiner un adulte correctement identifié. Ne pas cueillir en terrain désertique protégé ni couper les feuilles pour atteindre un seul fruit.

SOURCES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8374
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Yucca+baccata
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/yucbac

Yucca schidigera — pulpe des fruits du désert de Mojave

Yucca schidigera

Dans les lieux secs et pierreux du désert de Mojave se dressent des plantes à courts troncs ligneux et à feuilles raides orientées dans toutes les directions comme de fines lances. Au printemps, des fleurs blanches apparaissent au-dessus d'elles, suivies de fruits verts allongés. Vers la fin de l'été, ces fruits deviennent brunâtres et coriaces. Le USDA Forest Service et une publication universitaire consacrée au yucca de Mojave confirment la consommation crue des fruits mûrs. Leur peau extérieure peut être amère et leur intérieur contient beaucoup de graines foncées et dures.



Yucca schidigera, tronc court, rosettes de feuilles rigides filamenteuses et fruits oblongs brunissants
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

Ce yucca est un arbuste persistant ou un petit arbre, généralement haut de un à plusieurs mètres. Ses troncs gris brun portent des restes de feuilles mortes. Au bout des branches, des rosettes serrées sont formées de feuilles longues et très raides, étroites, à pointes acérées, souvent bleu vert ou gris vert. De longues fibres recourbées sont visibles sur leurs bords.

Les fleurs pendantes, rassemblées dans une inflorescence compacte et ramifiée, ressemblent à de grandes clochettes blanchâtres, parfois teintées de rose ou de pourpre. Des fruits épais et oblongs se développent ensuite, de la taille d'un petit concombre, généralement longs de cinq à onze centimètres. Les jeunes fruits sont verts et charnus, avec plusieurs loges renfermant de nombreuses graines. Plus tard, la peau devient jaune brun, gris brun ou brune et la chair se raffermit.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Yucca schidigera est indigène des déserts et contreforts secs du sud-est de la Californie et des régions voisines. Il est particulièrement caractéristique des déserts de Mojave et de Sonora, des pentes pierreuses, des plaines de fourrés à créosotier et des environs secs de Joshua Tree National Park.

Sur les terrains favorables, ce yucca est visible de loin et peut pousser en groupes ; dans d'autres vallées désertiques, il est plus dispersé. Il ne pousse pas naturellement dans les forêts humides septentrionales ni dans les plaines alluviales de Sacramento. D'autres espèces de yucca vivent parfois sur le même terrain et ne possèdent pas nécessairement la même documentation alimentaire.

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les feuilles rigides persistent douze mois par an, mais ne constituent pas une verdure comestible. La floraison commence le plus souvent au printemps, approximativement en avril ou mai, avec des variations selon l'année.

Après floraison se développent les fruits. Ils restent verts pendant l'été, puis prennent une teinte brunâtre vers la fin de cette saison. Selon les descriptions phénologiques de la National Phenology Network, le fruit mûr présente une surface extérieure coriace, brune ou gris brun. Cette phase correspond surtout à la fin de l'été et au début de l'automne.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Pulpe du fruit mûr. Une synthèse historique du USDA Forest Service précise que des peuples indigènes du Sud-Ouest américain mangeaient crus les fruits du yucca de Mojave. Ils ôtaient la peau amère pour consommer la chair intérieure du fruit mûr. Le fruit vert en cours de développement et la pulpe complètement mûre ne sont pas des stades équivalents. Un document de l'University of California Agriculture and Natural Resources indique également que l'enveloppe extérieure, souvent amère, était retirée avant la consommation.

Graines exclues. Un fruit mûr possède de nombreuses graines sombres et dures. La comestibilité de la pulpe ne démontre pas que ces graines doivent être mangées crues comme nourriture distincte. On les broyait aussi historiquement en farine, mais notre rubrique se limite à la pulpe crue confirmée.

Les feuilles épineuses et la base des rosettes ne sont pas destinées au même usage. Leur rigidité et leurs longues pointes acérées aident à reconnaître la plante sans les rendre adaptées à une salade.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

Le yucca de Mojave ressemble à plusieurs autres Yucca. L'arbre de Josué Yucca brevifolia présente une autre silhouette et des feuilles plus courtes. Le yucca banane Yucca baccata possède un autre port et ses fruits et usages alimentaires doivent être considérés séparément. Pour Yucca schidigera, examiner conjointement les feuilles très rigides à bords fibreux, le tronc épais, la grappe florale compacte et les fruits oblongs dont la peau brunit en devenant coriace.

Une rosette ressemblante ne prouve pas l'identité : Yucca brevifolia et Yucca baccata sont d'autres espèces. Écarter les fruits pourris ou endommagés, et ne pas confondre une enveloppe encore verte en développement avec la maturité.

SOURCES

- USDA Forest Service, Yucca schidigera: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/yucsch

- University of Arizona Campus Arboretum, Yucca schidigera: https://apps.cals.arizona.edu/arboretum/taxon.aspx?id=1153
- USA National Phenology Network, Yucca schidigera: https://mynpn.usanpn.org/npnapps/species/Yucca/schidigera
- UC ANR, Know What You Grow — Native Mojave Yucca: https://www.ccfruitandnuts.ucanr.edu/sites/default/files/2025-04/FactSheet_Native_Mojave%20Yucca_2022.08.24.pdf

Ziziphus jujuba — jujubes mûres fraîches ou séchées

Ziziphus jujuba

À la fin de l'été, près d'anciennes maisons et de jardins situés dans les régions chaudes de Californie, de petits fruits ovales mûrissent. D'abord vert clair, ils se couvrent de taches brunes, puis deviennent presque couleur châtaigne. Lorsqu'ils sont encore croquants mais mûrs, leur saveur rappelle une pomme sucrée ; en se desséchant, ils ressemblent davantage à des dattes. Il s'agit du jujubier, ou dattier de Chine, un arbre asiatique cultivé depuis longtemps dans les jardins californiens. Ses fruits entièrement mûrs se mangent frais ou naturellement séchés sur l'arbre.



Ziziphus jujuba, arbre aux feuilles brillantes à trois nervures, rameaux en zigzag et fruits ovales passant du vert au brun
Tokyo Watcher (English Wikipedia) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE

C'est généralement un petit arbre caduc de trois à huit mètres de hauteur, avec une couronne étalée et des rameaux latéraux en zigzag. Sur les jeunes pousses de certains cultivars se trouvent deux épines côte à côte : l'une longue, l'autre plus courte et recourbée. Les feuilles alternes sont petites, ovales ou ovoïdes, brillantes et finement dentées. Trois nervures particulièrement marquées partent de leur base et se prolongent vers le sommet.

Au début de l'été, de minuscules fleurs jaune verdâtre à cinq pétales apparaissent à l'aisselle des feuilles ; elles restent peu visibles de loin. Viennent ensuite des drupes ovales longues d'environ deux à quatre centimètres. Sous leur peau lisse et mince se trouve une chair blanchâtre et ferme, renfermant au centre un noyau unique, allongé et très dur.

OÙ ELLE POUSSE ET SA FRÉQUENCE EN CALIFORNIE

Le jujubier ne fait pas partie de la flore sauvage indigène de Californie. Il est cultivé dans les secteurs chauds des vallées, notamment autour de Sacramento, dans le comté de Solano et plus au sud. L'University of California décrit les récoltes obtenues dans des jardins privés du comté de Solano. Des semis spontanés et d'anciennes plantations abandonnées sont possibles, mais les données ne permettent pas de le qualifier d'arbre largement naturalisé dans l'État. Un arbre fruitier poussant dans le jardin d'autrui ne constitue pas une ressource librement accessible.



Ziziphus jujuba, arbre aux feuilles brillantes à trois nervures, rameaux en zigzag et fruits ovales passant du vert au brun
Satish Krishnamurthy · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

QUAND LES PARTIES COMESTIBLES SONT DISPONIBLES

Les petites fleurs s'ouvrent à la fin du printemps ou au début de l'été ; les fruits grossissent ensuite pendant les mois chauds. Sous le climat de Sacramento, la maturation commence souvent en août et se poursuit en septembre ; les variétés tardives fructifient en automne. Un même arbre peut porter simultanément des fruits verts et fermes, des fruits croquants tachés de brun et d'autres entièrement mûrs et ridés. Leur goût évolue avec la maturité : le fruit vert est peu sucré, tandis que le fruit brun devient plus doux.

CE QUI SE MANGE SANS FEU

Fruits entièrement mûrs. Au stade encore juteux et croquant, on mange la chair crue autour de l'unique noyau dur, comme celle d'une petite pomme. Lorsque le fruit a naturellement séché et s'est ridé sur sa branche, il peut aussi se manger sans cuisson : il est alors plus sec et rappelle une datte par sa texture.

Noyau exclu. Il ne faut pas essayer de le casser avec les dents ni le manger avec la pulpe. Le jujubier fournit ainsi un aliment sucré sans cuisson, friture ou sucre ajouté. Les jeunes feuilles et rameaux ne sont pas confirmés comme aliments crus par la source spécifique utilisée ; on les laisse sur l'arbre.

COMMENT ÉVITER LES CONFUSIONS

D'autres plantes ornementales portent de petites drupes ressemblantes. Le jujubier se reconnaît toutefois à ses feuilles parcourues de trois fortes nervures partant de la base, à ses petites fleurs verdâtres et à ses fruits ovales brunissant à maturité. Le vrai dattier Phoenix dactylifera possède des feuilles de palmier, non ces feuilles et rameaux, et ses dattes poussent sur un palmier. Le jujubier indien Ziziphus mauritiana produit des fruits proches mais appartient à une autre espèce ; la pubescence de ses feuilles et sa croissance diffèrent. Si l'on ne peut examiner les feuilles et fleurs caractéristiques, de simples fruits bruns ne suffisent pas à identifier l'arbre.

SOURCES

- https://ucanr.edu/blog/under-solano-sun/article/jujube
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Ziziphus+jujuba
- https://www.ars.usda.gov/arsuserfiles/20220500/onlinepollinationhandbook.pdf

Eau

Les Wintu — les ruisseaux auprès desquels ils vivaient et puisaient leur eau

Clear Creek et les vallées montagneuses du nord de la Californie

Dans l'ouest de l'actuel comté de Shasta s'étendent des vallées boisées et des versants montagneux. Clear Creek, Willow Creek et d'autres cours d'eau du bassin supérieur du fleuve Sacramento les traversent. Pour le peuple wintu, ces ruisseaux faisaient partie de la vie quotidienne : des villages se trouvaient à proximité, et l'eau servait à boire, à préparer les aliments et à accomplir les tâches domestiques.

Le National Park Service des États-Unis a conservé une description de ce lien dans l'étude historique « The Wintu », consacrée aux terres de l'actuelle Whiskeytown National Recreation Area.

LES VILLAGES AU BORD DES RUISSEAUX

Un ancien village se trouvait au confluent de Clear Creek et Willow Creek, non loin de l'actuelle Camden House. Les documents historiques transmettent son nom sous la forme Soo’-yeh-choo’-pus. Les berges permettaient aux habitants d'accéder à l'eau ; les vallées fluviales reliaient aussi les lieux de résidence voisins aux endroits où l'on recueillait les ressources naturelles.



Les Wintu — les ruisseaux auprès desquels ils vivaient et puisaient leur eau
United States Geological Survey (USGS). Public Domain US (USGS). Wikimedia Commons .

Les ruisseaux n'étaient pas uniquement une source d'eau potable. Clear Creek et le fleuve Sacramento, plus important, étaient empruntés par les saumons lors de leurs migrations saisonnières. Les Wintu pêchaient ; l'eau des rivières intervenait également dans la préparation de la nourriture et dans l'entretien ordinaire du foyer.

L'HIVER PRÈS DE L'EAU

L'étude du National Park Service précise qu'en hiver, les Wintu vivaient près de Clear Creek et d'autres ruisseaux de cette région. Ils y retrouvaient les cours d'eau et des lieux voisins connus depuis plusieurs générations.

Des sentiers reliaient les villages aux endroits où l'on ramassait les glands, les plantes et d'autres ressources. L'eau des ruisseaux constituait un élément permanent de cet ensemble naturel.



Les Wintu — les ruisseaux auprès desquels ils vivaient et puisaient leur eau
Greg Grossmeier, 2012. CC BY-SA 3.0 . Wikimedia Commons . Redimensionnée pour le web..

L'ÉTÉ DANS LES MONTAGNES

Lorsque la chaleur devenait intense dans les vallées basses, les habitants montaient vers Shasta Bally et d'autres montagnes. Il faisait plus frais en altitude ; on y chassait et on y récoltait des plantes de saison.

Ainsi, l'emplacement des villages et des campements saisonniers changeait au fil de l'année. En hiver, la vie se concentrait davantage près des ruisseaux des vallées ; en été, elle se déplaçait vers les versants plus élevés.

UN PAYSAGE FLUVIAL FAMILIER

Le secteur de Clear Creek a beaucoup changé depuis cette époque. Des routes, le réservoir de Whiskeytown et d'autres aménagements y ont été construits. Mais les lits des cours d'eau et les ruisseaux de montagne évoqués dans l'histoire des Wintu sont toujours présents dans les vallées.

Un détail essentiel ressort de ce témoignage : les habitants ne dépendaient pas de l'eau acheminée depuis l'extérieur. Les ruisseaux de leur territoire fournissaient l'eau nécessaire à la boisson, à la

préparation des aliments et aux besoins quotidiens. La connaissance des lieux de séjour saisonniers permettait de vivre aussi bien dans les vallées que plus haut dans les montagnes.

SOURCE

National Park Service, Whiskeytown National Recreation Area, « The Wintu » — https://www.nps.gov/whis/learn/historyculture/the-wintu.htm.

Les Kumeyaay — comment ils retenaient l'eau dans les vallées à l'aide de pierres

Les rock-drops traditionnels sur les terres des Campo Kumeyaay

Le sud de la Californie connaît des étés secs et des mois d'hiver pluvieux. Dans les petites vallées, l'eau des pluies s'écoulait dans les lits des ruisseaux, emportant des particules de terre. Les Kumeyaay savaient modifier ce courant sans murs de béton ni tuyaux : ils disposaient de petits groupes de grosses pierres dans les ruisseaux.

Cette méthode est décrite dans un projet éducatif commun de la Campo Kumeyaay Nation et du National Museum of the American Indian de la Smithsonian Institution. Elle porte le nom de rock-drop : une petite rupture de pente en pierres sur le parcours de l'eau.

À QUOI SERVAIENT LES PIERRES

De grosses pierres placées dans le lit retenaient une partie de la terre transportée par l'eau et contribuaient à limiter l'érosion des berges. L'eau restait plus longtemps près de la surface du sol. Le terrain autour des pierres devenait plus humide, les plantes y poussaient plus facilement et des animaux y venaient.



Les Kumeyaay — comment ils retenaient l'eau dans les vallées à l'aide de pierres
Nelro2. Public Domain (author release). Wikimedia Commons .

Le ruisseau pierreux et la végétation formaient un système lié. Conserver l'humidité du sol comptait non seulement après une pluie, mais aussi pour les parties vivantes de la vallée qui dépendaient de cet apport saisonnier.

CE QUE L'ON SAIT DE LA DISPOSITION DES ROCK-DROPS

1. On choisissait une partie d'un ruisseau parcourue par l'eau pendant la saison des pluies.
2. On plaçait un groupe de grosses pierres dans son lit. Ce sont précisément les pierres qui constituent l'élément attesté de cette installation.
3. Lors de l'écoulement, les obstacles pierreux modifiaient le mouvement de l'eau et réduisaient l'emport de la terre.
4. L'humidité persistait plus longtemps à proximité, permettant aux plantes de pousser. Les oiseaux et d'autres animaux venaient dans ces lieux.

Il s'agit d'une description des éléments essentiels de la méthode, et non du mode d'emploi exact d'un constructeur particulier. La source ne précise ni nombre obligatoire de pierres, ni dimensions, ni ordre dans lequel les poser une à une.

QUI CHOISISSAIT LES EMPLACEMENTS

Le récit historique des Kumeyaay évoque les kuseyaay, des personnes possédant des connaissances particulières sur leur environnement. Ils donnaient notamment des conseils sur l'endroit où installer les rock-drops. Ces décisions faisaient partie d'un savoir plus vaste sur les pluies, les cours d'eau et la végétation.

Paul Cuero Jr., représentant des Campo Kumeyaay, expliquait que la quantité limitée d'eau rendait indispensable la connaissance des moyens de la conserver. L'existence de ces méthodes ne dépendait pas du forage moderne de puits profonds.

L'EAU DANS LA VALLÉE

Les aménagements de pierres servaient à gérer le ruissellement de surface et à maintenir l'humidité du milieu naturel. Ils n'étaient ni des filtres destinés à désinfecter l'eau potable, ni des récipients permettant de transporter de l'eau. Leur objectif était différent : laisser davantage d'eau dans la vallée elle-même.

SOURCE

Campo Kumeyaay Nation, en collaboration avec le Smithsonian National Museum of the American Indian, « About Our Homeland », section Kumeyaay Environmental Management — https://americanindian.si.edu/environment/kumeyaay/Homeland.cshtml.

Les Kamia — des Kumeyaay du désert qui connaissaient les puits de Yuha

Comment on trouvait de l'eau dans les sables du sud-est de la Californie

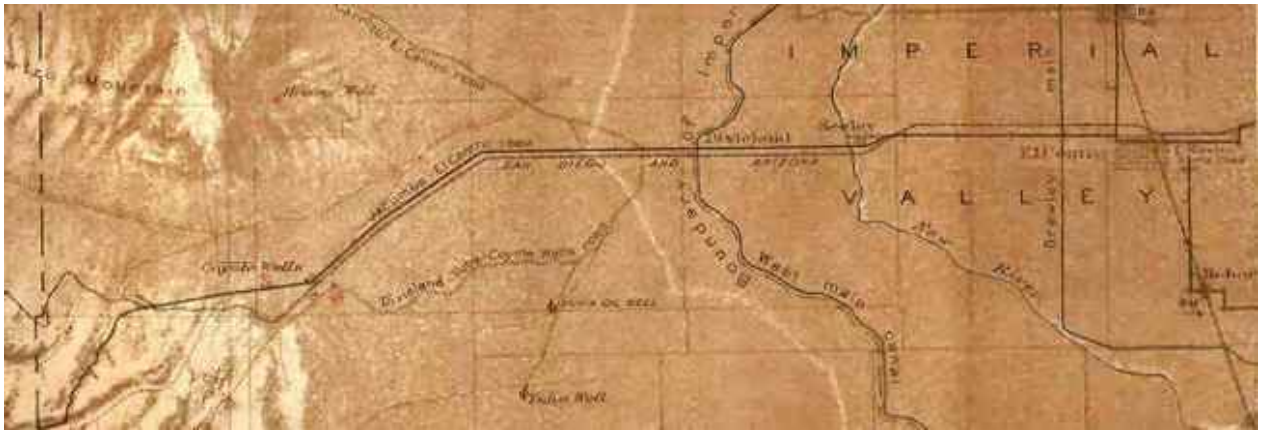
Les Kamia vivaient sur les terres arides de l'actuel comté d'Imperial. Ce groupe apparenté aux Kumeyaay était lié à la vallée du Colorado et aux régions désertiques à l'est des montagnes de San Diego. Leur connaissance des points d'eau naturels joua un rôle particulièrement important au printemps 1774, lorsque l'expédition de Juan Bautista de Anza traversa le désert.

OÙ SE TROUVAIT L'EAU

Dans les sables de Yuha se trouvaient des puits connus plus tard sous les noms de Yuha Wells ou Santa Rosa de las Lajas. Ils étaient situés au nord-ouest de Signal Mountain, dans l'actuelle Californie. Pour les personnes traversant le désert, c'était un lieu vers lequel on se dirigeait intentionnellement.

QUI UTILISAIT LA SOURCE

Le témoignage historique consacré aux puits de Yuha indique explicitement qu'ils étaient utilisés par les Kamia. En mars 1774, ceux-ci montrèrent le lieu aux éclaireurs de l'expédition d'Anza.



Les Kamia — des Kumeyaay du désert qui connaissaient les puits de Yuha
United States Geological Survey. Public domain (U.S. government). Wikimedia Commons .

COMMENT ON OBTENAIT DE L'EAU

L'eau ne formait pas un grand lac à ciel ouvert. On la puisait dans des puits creusés dans la terre. Le compte rendu de l'expédition indique qu'il fallait rouvrir et dégager les puits pour en recueillir l'eau. Lors de la visite de décembre 1775, les hommes travaillèrent à rendre l'eau accessible depuis leur arrivée jusqu'au lendemain midi. Les puits purent ensuite fournir de l'eau à boire.

LE RÔLE DU SABLE

Dans le désert, des sources pouvaient être dissimulées sous la surface d'un lit asséché ou dans un sol sablonneux. Les habitants connaissaient non seulement les directions à suivre, mais les endroits précis où l'eau demeurait sous terre. En arrivant à un puits connu, le voyageur pouvait obtenir de l'eau en rouvrant l'accès.

QUAND



Les Kamia — des Kumeyaay du désert qui connaissaient les puits de Yuha
Verdelunar. CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Redimensionnée pour le web..

L'expédition attesta l'utilisation de ces puits le 8 mars 1774 et du 11 au 15 décembre 1775. Ces dates sont celles de visites historiques et ne définissent pas une unique saison d'utilisation par les Kamia.

CE QUE MONTRE LA CARTE

Une carte de l'USGS de 1920 indique les Yuha Wells et d'autres lieux où l'on trouvait de l'eau dans le désert du comté d'Imperial. Elle conserve la position de ces puits dans le paysage naturel californien.

SOURCES HISTORIQUES

- California historical marker, Yuha Well : https://nrm.dfg.ca.gov/FileHandler.ashx?DocumentID=8661
- Juan Bautista de Anza National Historic Trail, Wells of Santa Rosa / Yuha Well : https://home.nps.gov/juba/learn/historyculture/california-anza-trail-sites.htm
- « The Kumeyaay Way », informations sur les liens entre les Kamia et les Kumeyaay : https://www.kumeyaay.info/kumeyaay_way/ .

Les Ohlone et les Miwok de la côte — des récipients tressés pour l'eau

Comment les paniers végétaux faisaient partie du quotidien autour de la baie de San Francisco

Les communautés ohlone et les Miwok de la côte vivaient depuis longtemps sur les rives de la baie de San Francisco et le long du littoral voisin. Pour les besoins de la vie quotidienne, elles confectionnaient des paniers à partir de matières végétales. Ces objets avaient des fonctions différentes : certains servaient à conserver les réserves alimentaires, d'autres à contenir l'eau.

L'étude historique du National Park Service intitulée « Ohlones and Coast Miwoks » mentionne explicitement la fabrication de paniers destinés à la nourriture et à l'eau. Ces récipients faisaient partie de la vie des villages, où les végétaux des environs fournissaient les matériaux nécessaires au tressage.

À QUOI SERVAIT LE RÉCIPIENT

On trouvait de l'eau dans les ruisseaux, près des sources et dans d'autres lieux naturels. Mais il fallait la transporter jusqu'aux endroits où les familles vivaient et conservaient leurs provisions. Pour cela, elles utilisaient des récipients que l'on pouvait porter. Un panier en matière naturelle pouvait ainsi faire partie de l'équipement domestique au même titre que d'autres objets réalisés à partir de plantes.



Les Ohlone et les Miwok de la côte — des récipients tressés pour l'eau

Anza Trail National Park Service; basket by Linda Yamane. Public Domain US (photo fédérale; droits distincts possibles sur l’objet artisanal). Wikimedia Commons .

Contrairement à une lourde vasque de pierre, le récipient tressé était mobile. On pouvait l'emporter lors des déplacements entre lieux de séjour, le garder auprès des autres provisions ou s'en servir dans le village.

OÙ VIVAIENT LES ARTISANS DU TRESSAGE

Au sud du détroit du Golden Gate s'étendaient les territoires de différents groupes ohlone, jusqu'au littoral de Monterey. Au nord, dans l'actuel comté de Marin et le sud du comté de Sonoma, vivaient les communautés miwok de la côte. Leurs villages se trouvaient notamment sur les berges de la baie, au bord des lagunes littorales et près des ruisseaux.

Les familles fréquentaient des villages permanents et des établissements saisonniers. Dans chacun d'eux, les objets tressés servaient à gérer les provisions de la vie quotidienne.

CE QUI EST PARVENU JUSQU'À NOUS

La tradition du tressage se perpétue chez les artisanes et artisans ohlone d'aujourd'hui. L'artiste rumsen ohlone Linda Yamane a, par exemple, réalisé un panier qui a été remis en 2014 au Presidio Officers’ Club, à San Francisco. Une photographie du National Park Service montre un véritable panier contemporain de ce peuple.

L'objet représenté sur cette photographie n'est pas identifié comme un récipient destiné à l'eau. Il témoigne de la continuité d'une tradition vivante de tressage végétal ; l'usage historique des paniers à eau est confirmé séparément par le texte du National Park Service.

Les récipients tressés destinés à l'eau appartenaient à un savoir pluriséculaire sur les matières végétales. L'étude historique en conserve la fonction, mais ne décrit ni la forme précise d'un panier à eau, ni ses dimensions, ni le procédé par lequel chaque artisan parvenait à retenir le liquide.

SOURCE HISTORIQUE

National Park Service, « Ohlones and Coast Miwoks », section consacrée à la vie quotidienne — https://home.nps.gov/goga/learn/historyculture/ohlones-and-coast-miwoks.htm.

Les Chemehuevi — l'eau dans les vasques naturelles de roche du désert

Les tinajas et les chemins à travers le Mojave

Dans le désert aride du Mojave, l'eau ne se trouvait pas toujours à proximité des villages. Les voyageurs connaissaient les sources, de petits points d'eau et des creux de la roche qui retenaient l'eau après les pluies. Dans le Sud-Ouest, ces réservoirs naturels de pierre portent le nom de tinajas.

Les Chemehuevi disposaient d'un réseau de sentiers entre le fleuve Colorado et les parties occidentales du désert. Ils connaissaient les noms des étapes où l'on trouvait de l'eau et adaptaient leurs déplacements à sa disponibilité. Certaines sources étaient permanentes, d'autres dépendaient des dernières pluies.

COMMENT UNE VASQUE ROCHEUSE RETENAIT L'EAU

Les cavités se formaient naturellement dans la roche. Après la pluie, l'eau ruisselait sur la pierre jusqu'à une dépression où elle restait avant de s'évaporer ou de s'infiltrer dans les fissures.



Les Chemehuevi — l'eau dans les vasques naturelles de roche du désert
Jesse Pluim, Bureau of Land Management California. Public Domain US (federal employee). Wikimedia Commons .

Une telle vasque se distinguait d'un puits creusé : ses parois et son fond étaient déjà constitués de roche dure. Dans les gorges montagneuses, il pouvait y avoir plusieurs cavités à différentes hauteurs.

LES POINTS D'EAU SUR LA ROUTE

Un rapport de recherche fondé sur les témoignages de George Laird et de Matavium a conservé la description d'un itinéraire chemehuevi à travers le désert. Depuis la rive du Colorado, le chemin menait à Muhunangkavikyavo’o, appelé Owl Ear Tank. Le récit mentionne ensuite Paasa, ou Piute Spring, puis Tooyagah, ou Rock Spring.

Chacun de ces endroits était important non pas isolément, mais comme étape d'une longue traversée. Les familles qui avançaient plus lentement choisissaient des itinéraires où les sources étaient moins éloignées les unes des autres. Dans le témoignage de Matavium, la durée du voyage était calculée en tenant compte de la quantité d'eau disponible aux rares points d'eau.

COMMENT L'EAU ÉTAIT TRANSPORTÉE

Lorsque le trajet séparait deux lieux où l'on pouvait trouver de l'eau, on la transportait dans des récipients. L'un des témoignages historiques précise que les contenants d'eau étaient placés dans un panier ou un filet de portage.

Cependant, les vasques naturelles n'offraient pas une réserve infinie. Les réservoirs rocheux pouvaient se remplir après les pluies, puis redevenir secs. Il était donc particulièrement important de connaître leur emplacement et leur état.

Les Chemehuevi ne mémorisaient pas seulement la direction des sentiers. Ils conservaient les noms propres des sources, des réservoirs et des passages entre les montagnes. Grâce à cette connaissance, le désert n'était pas une succession de points pris au hasard, mais un ensemble de lieux connus pour les déplacements.

SOURCE HISTORIQUE

« SES Solar One — Cultural Resources, Data Request 102 » (2010), section consacrée aux sentiers des Chemehuevi, p. 16–17, témoignages de Matavium et de George Laird — https://efiling.energy.ca.gov/GetDocument.aspx?DocumentContentId=47511&tn=55663.

Les Karuk — comment ils préparaient une boisson froide à partir des baies de manzanita

Des plantes, de l'eau et un panier tressé

Dans la vallée du fleuve Klamath, la manzanita était un arbuste fruitier bien connu. On en récoltait les fruits, puis on les faisait sécher pour les conserver lorsque la saison des baies fraîches était terminée. Mais les Karuk connaissaient une autre façon de les consommer : ils en tiraient une boisson qui ne nécessitait ni feu ni ébullition.

Dans leur propre ouvrage, « Uxraah: Native Edible Berries », le peuple karuk décrit la récolte des fruits, leur séchage dans des paniers et la préparation d'une boisson avec de l'eau.

LA RÉCOLTE DES BAIES

Les fruits de manzanita poussent en petites grappes arrondies parmi des feuilles persistantes et épaisses. On pouvait cueillir les fruits mûrs directement sur les branches, mais les témoignages historiques ont aussi conservé une méthode consistant à les faire tomber : on plaçait un panier sous l'arbuste ou on étendait une étoffe, puis on détachait les baies en secouant ou en frappant légèrement les branches.



Les Karuk — comment ils préparaient une boisson froide à partir des baies de manzanita
Burkhard Mücke. CC BY-SA 3.0 . Wikimedia Commons . Redimensionnée pour le web..

LE SÉCHAGE AU SOLEIL

Les baies recueillies étaient étalées dans un panier tressé et plat appelé muruk. Elles y séchaient au soleil. Pour les conserver, on utilisait un autre panier, le sípnuuk. Ce séchage solaire permettait de garder une partie de la récolte après la saison des fruits.

COMMENT OBTENAIT-ON LA BOISSON ?

1. On prenait des fruits de manzanita déjà récoltés.
2. On plaçait les baies dans l'eau pour que celle-ci prenne leur goût.
3. On séparait ensuite le liquide des fruits en le filtrant à travers un panier plat en forme de plat.
4. Une autre méthode était également connue : on laissait l'eau traverser une couche de baies et s'imprégner progressivement de leur saveur.

On obtenait ainsi une eau aromatisée au goût caractéristique de la manzanita. Aucun feu n'était utilisé dans cette préparation.

Les baies s'inscrivaient également dans le rythme des saisons. On les récoltait à maturité, on les séchait dans des paniers plats, puis on prélevait une partie des réserves. Pour fabriquer la boisson, on n'avait besoin que d'eau et d'ustensiles végétaux simples, déjà employés dans la vie quotidienne.

Toute la préparation se déroulait sans feu : les baies donnaient leur goût à l'eau, et le panier tressé permettait de recueillir la boisson prête à être consommée.

SOURCE

Karuk Tribe, « Uxraah: Native Edible Berries » (2016), section « Manzanita berry » — https://nctcc.org/wp-content/uploads/2017/05/G8L2NativeEdibleBerries_booklet.pdf.

Les Nomlaki — comment ils buvaient l'eau d'un ruisseau dans le creux de la main

Un petit détail de la vie en Californie du Nord

Les Nomlaki vivaient sur le côté occidental de la vallée de Sacramento. Leurs villages se trouvaient près des ruisseaux et des sources, parmi les contreforts des chaînes côtières. Un témoignage d'une précision inhabituelle nous est parvenu sur leur façon quotidienne de prendre de l'eau.

En 1951, l'anthropologue Walter Goldschmidt publia « Nomlaki Ethnography ». Ce livre repose sur des entretiens de terrain menés dans les années 1930 avec des descendants nomlaki. Dans sa partie consacrée à l'eau, l'ouvrage décrit comment une personne buvait directement près d'un ruisseau ou d'une source.

L'EAU AU POINT D'ÉMERGENCE NATUREL

Pour boire, on se rendait auprès d'une eau courante ou à l'endroit où jaillissait une source. Un récipient n'était pas toujours nécessaire : la main elle-même pouvait porter de l'eau jusqu'aux lèvres.



Les Nomlaki — comment ils buvaient l'eau d'un ruisseau dans le creux de la main
Nickdp190. CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Redimensionnée pour le web..

LE GESTE DE LA MAIN

La personne courbait la paume pour former une petite coupe, l'abaissait vers l'eau et recueillait un peu de liquide. Elle remontait ensuite la main jusqu'à sa bouche et buvait dans le creux de sa paume.

Goldschmidt a expressément relevé un détail : on ne baissait pas le visage jusqu'à toucher la surface de l'eau. C'était l'eau que l'on élevait vers soi, plutôt que de se pencher la tête dans le ruisseau.

Ce geste simple ne demandait ni bol d'argile, ni louche de bois, ni récipient tressé. Pendant quelques instants, la main devenait une coupe.

QUAND BUVAIT-ON ?

La source décrit la consommation ordinaire d'eau près d'un ruisseau, mais relate aussi une coutume particulière liée au travail. Dans certains groupes — par exemple chez les personnes parties chasser ou ramasser des graines — on pouvait différer le moment de boire jusqu'à la fin de l'activité ou jusqu'au coucher du soleil. C'est un cas particulier, et non la description de toutes les visites quotidiennes à une source.

OÙ VIVAIENT LES NOMLAKI ?

Leur territoire traditionnel s'étendait à l'ouest de la vallée du fleuve Sacramento, entre les secteurs de Stony Creek et de Cottonwood Creek. De petits cours d'eau descendaient des contreforts vers le grand fleuve. Des villages pouvaient être établis à proximité des sources et des ruisseaux.

La nature fournissait l'eau, et la main en coupe permettait de boire sans ustensile séparé. C'est ce mouvement, accompagné de la mention des ruisseaux et des sources, que les notes du XXe siècle ont conservé.

SOURCE HISTORIQUE

Walter R. Goldschmidt, « Nomlaki Ethnography » (1951), section Water, p. 411–412 de l'édition imprimée — https://digicoll.lib.berkeley.edu/record/82970.

Les Kawaiisu — des gourdes tressées et une cuillère spéciale pour la résine

Deux objets de l'histoire de la vannerie des montagnes de Tehachapi

Dans les villages montagnards des Kawaiisu, dans le sud de la Californie, on fabriquait non seulement des paniers pour les graines, mais aussi des gourdes à eau à partir de jeunes pousses végétales tressées très serré. Ces récipients exigeaient un tressage particulièrement dense pour que le liquide ne s'échappe pas entre les fibres. Les sources historiques ont conservé la trace de ces récipients, ainsi que d'un outil inhabituel : une petite cuillère tressée destinée à la résine de pin.

Le chercheur Maurice Zigmond décrivit cette tradition dans son article « Kawaiisu Basketry » (1978). Ses recherches expliquent la différence entre les paniers servant aux matériaux secs et les récipients destinés à contenir de l'eau.

UN TRESSAGE SERRÉ

Des tiges de saule constituaient la base de nombreux objets utilitaires tressés par les Kawaiisu. Pour une gourde à eau, les rangées étaient entrelacées très étroitement. Contrairement à un panier ajouré utilisé pour tamiser, on cherchait à laisser le moins d'espaces ouverts possible entre les fibres.



Les Kawaiisu — des gourdes tressées et une cuillère spéciale pour la résine
Dcrjsr, 8 Oct 2011. CC BY 3.0 . Wikimedia Commons . Redimensionnée pour le web..

LA RÉSINE DU PIN PINYON

La seconde partie de la technique historique faisait appel à la résine du pin pinyon. On en enduisait la surface du récipient tressé, comblant ainsi les petits interstices de sa paroi végétale. Ce procédé permettait d'obtenir un contenant plus étanche à l'eau.

Pour ce travail, on utilisait un objet tressé particulier : une cuillère à résine. Le musée du département d'anthropologie de l'Université de Californie à Davis conserve l'une de ces cuillères sous le nom de san-na-que-ah-but-zy.

COMMENT CET OBJET A ÉTÉ DOCUMENTÉ

Clinton Hart Merriam visita des villages kawaiisu près de Piute Mountain. Dans ses notes de terrain, il mentionne des paniers à eau et deux cuillères à résine qu'il avait acquises. Le chercheur en décrit l'usage : la résine de pin chaude était versée de la cuillère sur les gourdes tressées destinées à l'eau.



Les Kawaiisu — des gourdes tressées et une cuillère spéciale pour la résine
Dcrjsr, 4 Jul 2010. CC BY-SA 3.0 . Wikimedia Commons . Redimensionnée pour le web..

C'est précisément ce détail qui distingue le travail de la résine des façons d'utiliser l'eau sans chauffage. L'objet historique servait à la mise en œuvre d'une matière chaude.

LE RÉCIPIENT À EAU ET SON OUTIL

La gourde et la cuillère à résine remplissaient des fonctions différentes, mais toutes deux appartenaient à la culture de la vannerie végétale kawaiisu. La gourde servait à conserver et transporter l'eau, tandis que la cuillère permettait de traiter les parois du récipient.

À côté d'autres connaissances locales relatives aux plantes, cette technique montre comment les propriétés du saule et de la résine de pin pinyon se rejoignaient dans un objet du quotidien.

SOURCES

Maurice L. Zigmond, « Kawaiisu Basketry » (1978), p. 200–201 — https://escholarship.org/uc/item/3dw6f08j

UC Davis Department of Anthropology Museum, « Kawaiisu Resin Spoon, San-na-que-ah-but-zy » (2016) — https://anthromuseum.ucdavis.edu/news/february-5-2016-kawaiisu-resin-spoon-san-na-que-ah-zy.

Les Yuki — comment ils entretenaient les sources du nord de la Californie

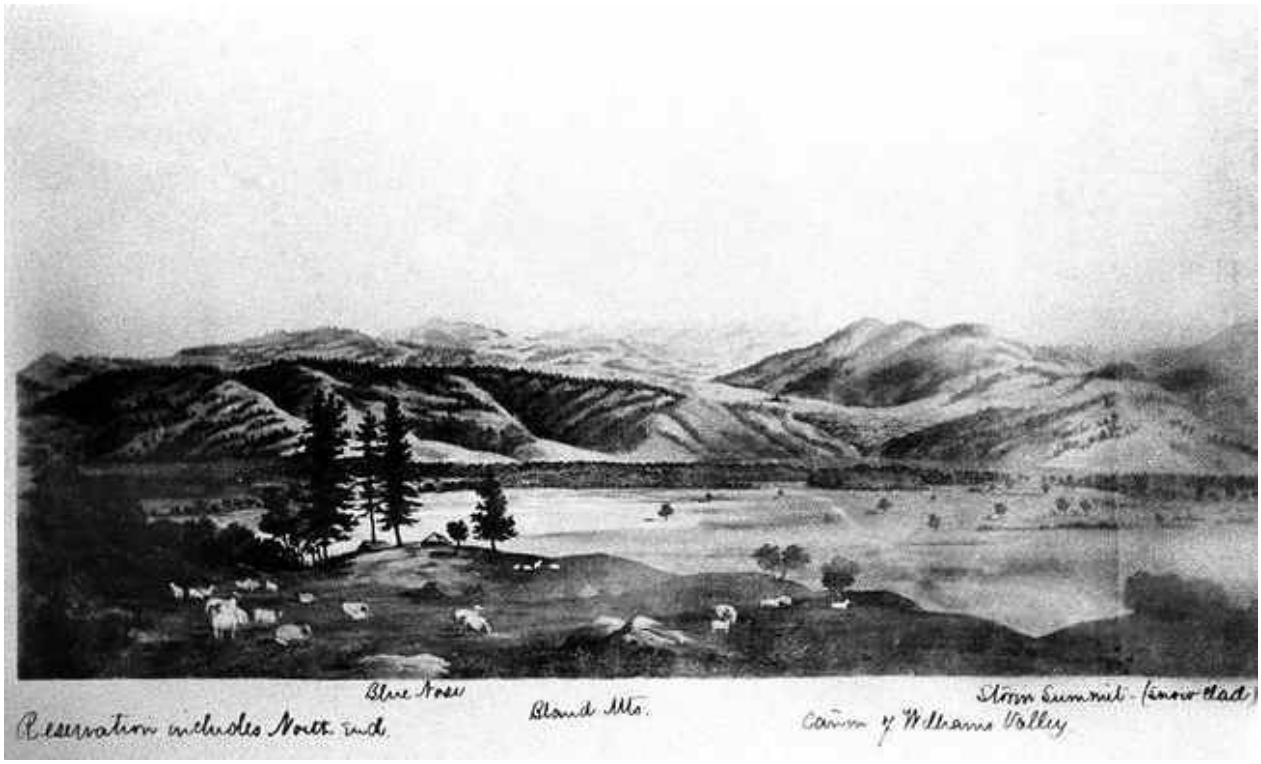
L'eau, la terre et les pierres sur les terres de Round Valley

Dans les montagnes et les vallées du nord de la Californie, les Yuki connaissaient les endroits où l'eau sortait naturellement de terre. On se rendait à ces sources pour puiser de l'eau à boire. Certaines n'étaient pas situées tout près des habitations : il fallait parcourir une certaine distance à pied pour les atteindre.

En 1944, l'anthropologue George Foster publia des notes détaillées sur la vie des Yuki, recueillies au cours de ses recherches de terrain. Son ouvrage « A Summary of Yuki Culture » a conservé un témoignage sur la façon dont les habitants prenaient soin de leurs points d'eau.

UNE SOURCE UTILISÉE PAR LES HABITANTS

Les sources étaient associées aux villages yuki. Les habitants connaissaient leurs emplacements et entretenaient les petites cavités dans lesquelles ils puisaient l'eau. Une bonne source était très appréciée, et son eau était préférée à celle de la rivière ou d'un puits ordinaire.



Les Yuki — comment ils entretenaient les sources du nord de la Californie

Photographer unknown; archival copy, Dorothy Morehead Hill Collection CSU Chico / Indian Office. Public Domain US (US federal government label on Wikimedia Commons). Wikimedia Commons .

Foster rapporte un récit concernant la famille de Ralph Moore. Le père de celui-ci ne voulait pas boire l'eau d'une pompe : il parcourait plutôt environ un demi-mille, soit quelque 800 mètres, pour atteindre sa source préférée. Ainsi, un point d'eau naturel familier gardait toute son importance à une époque où les pompes existaient déjà.

CE QUE L'ON FAISAIT À LA SOURCE

1. On dégageait la cavité de la source des matériaux accumulés qui gênaient l'accès à l'eau jaillissante.

2. Lorsque la faible profondeur rendait l'eau difficile à puiser, on creusait davantage le petit bassin de la source.
3. On bordait les côtés de la cavité avec des pierres trouvées à proximité. Ce parement de pierres aidait à conserver la forme du petit point d'eau.

On obtenait ainsi un bassin de source à ciel ouvert, directement relié à la sortie naturelle de l'eau à la surface. Cette méthode utilisait la terre elle-même et les pierres du voisinage.

OÙ SE TROUVAIENT LES SOURCES

Le témoignage concerne les terres yuki dans la partie septentrionale de l'actuel comté de Mendocino, notamment la région de Round Valley. Parmi les montagnes et les versants boisés, il existait de nombreux petits points d'eau. Les habitants des villages voisins en connaissaient les emplacements.

Une photographie panoramique ancienne de Round Valley et des collines environnantes a également été conservée dans les archives. Elle montre le paysage naturel de la vallée où vivaient les Yuki.

Dans la description de Foster, une source n'était pas une flaque apparue au hasard après la pluie, mais un lieu connu et entretenu : on le nettoyait, on l'approfondissait si nécessaire et l'on maintenait son bord de pierres.

SOURCE HISTORIQUE

George M. Foster, « A Summary of Yuki Culture » (1944), p. 173 de l'édition imprimée — https://digicoll.lib.berkeley.edu/record/84123/files/ucar005-004.pdf.

Les Yurok — la source We’itspek où l'on puisait de l'eau à boire

Le village de Weitspus au confluent de la Klamath et de la Trinity

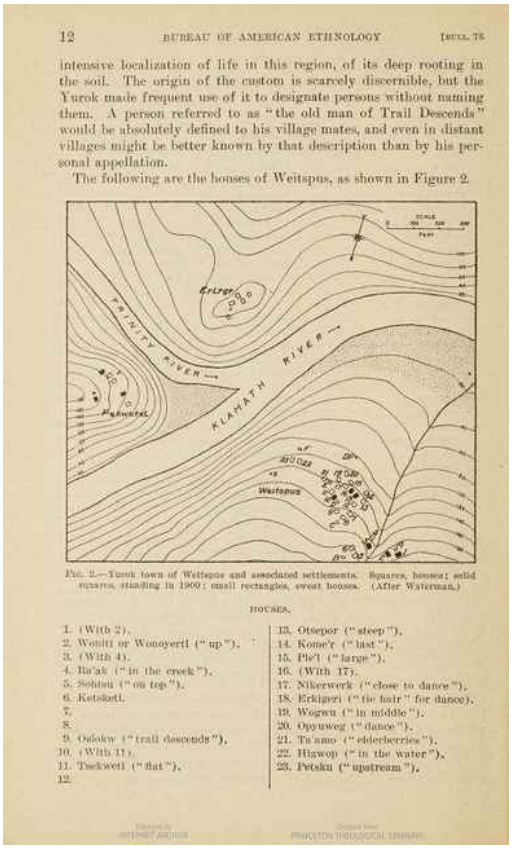
Dans le nord-ouest de la Californie, deux grands cours d'eau, la Klamath et la Trinity, se rejoignent au milieu de montagnes boisées. Près de leur confluent se trouvait le village yurok de Weitspus. En 1920, l'ethnographe Thomas Talbot Waterman publia une étude détaillée des noms de lieux, des habitations et des points d'eau de cette région. Il y décrivit notamment une petite source appelée We’itspek.

DEUX NOMS PROCHES

Le nom Weitspus désignait le village, tandis que We’itspek s'appliquait avant tout à la source voisine. Waterman indiquait que les habitants employaient ces deux noms dans des sens très proches. Dans son témoignage historique, tous deux sont liés au confluent des deux rivières.

D'OÙ VENAIT L'EAU À BOIRE

Un petit ruisseau traversait le village. Malgré sa proximité, les habitants préféraient autrefois ne pas y prendre leur eau de boisson. Ils se rendaient plutôt à la source We’itspek, située un peu en amont du village.


12 BUREAU OF AMERICAN ETHNOLOGY [BULL. 78

intensive localization of life in this region, of its deep rooting in the soil. The origin of the custom is scarcely discernible, but the Yurok made frequent use of it to designate persons without naming them. A person referred to as "the old man of Trail Descends" would be absolutely defined to his village mates, and even in distant villages might be better known by that description than by his personal appellation.

The following are the houses of Weitspus, as shown in Figure 2.

TRINITY RIVER
KLAMATH RIVER
Weitspus

FIG. 2.—Yurok town of Weitspus and associated settlements. Squares, houses; solid squares, standing in 1900; small rectangles, sweat houses. (After Waterman.)

HOUSES.

1. (With 2).
2. Wonitl or Wonoyertl ("up").
3. (With 4).
4. Ra'ak ("in the creek").
5. Soldau ("on top").
6. Ketskotl.
7.
8.
9. Oolokw ("trail descends").
10. (With 11).
11. Tsekwetl ("flat").
12.
13. Otsepor ("steep").
14. Kome'r ("last").
15. Ple'l ("large").
16. (With 17).
17. Nikerwerk ("close to dance").
18. Erkiger ("tie hair" for dance).
19. Wogwu ("in middle").
20. Opyuweg ("dance").
21. Ta'amo ("elderberries").
22. Higwop ("in the water").
23. Petsku ("upstream").

Les Yurok — la source We’itspek où l'on puisait de l'eau à boire
A. L. Kroeber. Public domain (1925). Wikimedia Commons .

Il y avait ainsi, près des maisons, plusieurs lieux où se trouvait de l'eau : le courant de la grande rivière, un petit ruisseau et une source distincte. Dans leur vie quotidienne, les habitants faisaient la différence entre ces eaux et savaient exactement où aller chercher celle qu'ils buvaient.

L'EMPLACEMENT DE LA SOURCE

La source était associée à un point précis du paysage près de Weitspus. Son nom était conservé avec celui du village, et Waterman l'avait située sur un plan historique. Le village lui-même s'étendait des deux côtés d'un petit ruisseau, près de la Klamath.

À l'époque des recherches de Waterman, une partie des berges avait déjà été modifiée par l'exploitation aurifère. C'est pourquoi les cartes historiques sont particulièrement précieuses pour comprendre où se trouvaient les points d'eau avant ces transformations.

L'ouvrage de Waterman a conservé un détail simple de la vie ordinaire : pour boire, les habitants choisissaient une petite source connue, même lorsqu'un ruisseau passait tout près de leurs maisons.

SOURCE HISTORIQUE

T. T. Waterman, « Yurok Geography » (1920), p. 257 de l'édition imprimée, point 21, et carte 26 — https://digicoll.lib.berkeley.edu/record/82790/files/ucp016-006.pdf. La carte historique de la région de Weitspus a également été publiée par A. L. Kroeber en 1925 — https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Yurok_Town_of_Weitspus.jpg.

Les Miwok — comment ils buvaient dans de petites coupes tressées

Un petit panier pour l'eau et la boisson de manzanita

Dans le centre et le nord de la Californie, les Miwok utilisaient des paniers végétaux de dimensions très variées. Certains étaient de tout petits récipients faciles à tenir dans une main. Ils permettaient de boire de l'eau ou une boisson préparée avec des fruits de manzanita.

Les ethnographes Samuel Barrett et Edward Gifford ont décrit ces objets dans « Miwok Material Culture », publié en 1933. Ils ont conservé les noms locaux, la forme et l'usage des coupes, ainsi que les dimensions de plusieurs spécimens de musée.

DE QUOI SE COMPOSAIT LA PETITE COUPE

Ces récipients étaient réalisés avec des matières végétales selon une technique de vannerie spiralée serrée. Des baguettes ou des fibres étaient assemblées pour former une coupe arrondie, basse et ouverte sur le dessus. Elle se distinguait nettement des grands paniers destinés à la préparation et à la conservation de la nourriture.



Les Miwok — comment ils buvaient dans de petites coupes tressées

Daderot, photo 15 Nov 2013; basket maker unidentified. CC0 1.0 Universal (photo dedicated to public domain). Wikimedia Commons .

On pouvait porter cet objet jusqu'à l'eau, en puiser une petite quantité et le soulever jusqu'à sa bouche. Le témoignage historique indique expressément que ces petites corbeilles servaient à boire de l'eau et une boisson de manzanita.

LES NOMS DE CES RÉCIPIENTS

Les différents groupes miwok avaient chacun leurs appellations. Barrett et Gifford ont relevé pulī’sa chez les Miwok des plaines, pudī’sa chez ceux du nord, pūlī’ssa et sō’tonō chez les Miwok du centre, et pūla’kka chez ceux du sud.

Les noms variaient selon les lieux, mais désignaient un type voisin de petite vaisselle tressée destinée au même usage.

LES DIMENSIONS DES VÉRITABLES COUPES

Dans leur catalogue de spécimens de musée, les ethnographes ont noté une coupe des Miwok du nord dont le bord mesurait environ 168 millimètres de diamètre. Pour un autre exemplaire du même groupe, ils ont enregistré une hauteur d'environ 76 millimètres.

Il existait d'autres tailles, mais ces deux exemples montrent qu'il s'agissait d'une petite vaisselle que l'on tenait à la main. Il ne faut pas la confondre avec les grands paniers dans lesquels on pouvait cuire des aliments au moyen de pierres chauffées.

POUR QUELLES BOISSONS ?

On pouvait boire de l'eau ordinaire dans cette coupe. Le même objet permettait de servir une boisson de manzanita préparée avec les fruits de cet arbuste local et de l'eau. C'était donc un petit récipient polyvalent pour le quotidien.

La diversité des formes de vannerie avait une raison pratique : les grands paniers convenaient aux réserves et à la préparation des aliments, tandis que les petits servaient à présenter et à boire les liquides.

CE QUI A ÉTÉ CONSERVÉ

Les chercheurs ont décrit et photographié de véritables coupes miwok, dont plusieurs figurent dans leurs tableaux sous des numéros d'inventaire muséal. D'autres paniers miwok sont parvenus jusqu'à nous. C'est notamment le cas d'un panier fabriqué avant 1917 et conservé à l'Oakland Museum of California.

Cet objet de musée témoigne de l'authenticité de la tradition de vannerie miwok, mais il n'est pas établi qu'il ait servi précisément à boire de l'eau. L'usage des petites coupes d'eau, lui, est documenté par les notes ethnographiques.

SOURCE HISTORIQUE

S. A. Barrett et E. W. Gifford, « Miwok Material Culture » (1933), section « Techniques », descriptions des coupes, numéros d'inventaire et dimensions — https://www.yosemite.ca.us/library/miwok_material_culture/techniques.html.

Les Cahuilla — les puits de terre à degrés temakawomal

Comment on atteignait l'eau souterraine dans le désert

Dans les vallées sèches du sud de la Californie, les Cahuilla connaissaient des lieux où l'eau demeurait accessible même lorsque le lit des ruisseaux était à sec. Par endroits, elle remontait naturellement à la surface sous forme de source. Ailleurs, il fallait descendre dans la terre pour l'atteindre.

Les Cahuilla du désert appelaient ces puits temakawomal, « olla de terre ». Ce nom a été conservé dans l'histoire de l'Augustine Band of Cahuilla Indians. Ces puits différaient des forages modernes étroits : ils comportaient un large passage en terre descendant par degrés successifs. Une personne pouvait s'approcher de l'eau à pied, sans avoir besoin d'une longue louche suspendue à une corde.

COMMENT ÉTAIT AMÉNAGÉ LE TEMAKAWOMAL

1. On repérait l'endroit où l'eau souterraine demeurait présente sous la surface sèche du terrain.
2. On creusait dans le sol une dépression ouverte munie de marches. Ces degrés de terre permettaient de descendre plus bas que le niveau du désert environnant.
3. Dans la partie inférieure, le passage conduisait jusqu'à l'eau. On pouvait la recueillir directement à l'endroit où elle devenait accessible.
4. Lorsque le niveau de l'eau souterraine baissait, on prolongeait la descente. Les marches de terre permettaient d'atteindre l'eau plus profondément, sans transformer la source naturelle elle-même.

Cette construction ouverte avait une autre particularité. D'après le récit de la tribu, ces puits permettaient également aux animaux de boire. Pour les habitants des villages du désert, c'étaient des points d'eau connus et régulièrement fréquentés.



Les Cahuilla — les puits de terre à degrés temakawomal
C. C. Pierce (1861–1946). Public domain US (pre-1930). Wikimedia Commons .

OÙ SE TROUVAIENT LES PUITS ?

Dans la vallée de Coachella, les villages cahuilla étaient établis près de ruisseaux, de sources et de lieux où l'eau souterraine pouvait être atteinte à travers le sol. Parfois la pression faisait remonter l'eau toute seule jusqu'à la surface. Lorsque ce n'était pas le cas, les habitants aménageaient un accès en terre.

Une photographie historique prise par Charles Chester Pierce vers 1903 montre un puits cahuilla dans la région de Martinez. On y distingue le bord de terre, une petite dépression et une végétation dense autour du point d'eau.

L'eau et la terre formaient ici un seul aménagement : le sol constituait les parois, les marches creusées servaient d'escalier, et la source restait l'eau souterraine du désert.

SOURCES

Augustine Band of Cahuilla Indians, « History & Heritage », section « Water Wells » — https://tribe.augustinetribe-nsn.gov/history-heritage/.

Photographie historique : Charles C. Pierce, CHS-2310 — https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Indian_well_at_Martinez,_showing_the_heavy_vegetation_around_it,_ca.1903_(CHS-2310).jpg.

Les Cahuilla — comment ils préparaient une boisson sucrée de mesquite sans feu

Menyikish pishpakhatem, dans la vallée de Coachella

Dans la chaude vallée de Coachella, les mesquites poussaient près des villages des Cahuilla du désert. On reconnaissait ces arbres à leurs petites folioles disposées par paires, à leurs longues inflorescences claires et aux gousses qui mûrissaient en été. Le mesquite fournissait des aliments pouvant être préparés sans feu : les fruits mûrs se mangeaient frais et, mélangés à l'eau, donnaient une boisson douce.

L'Augustine Band of Cahuilla Indians en a conservé le nom : menyikish pishpakhatem. Selon l'histoire transmise par la tribu, cette boisson était particulièrement appréciée des enfants.

COMMENT RÉCOLTAIT-ON LE MESQUITE ?

Les fleurs apparaissaient en juin. En juillet et en août, les longues gousses mûrissaient sur les arbres. C'est pendant la saison des fruits que les Cahuilla recueillaient cette récolte sucrée : ils la consommaient aussitôt, la faisaient sécher pour leurs réserves ou l'utilisaient pour préparer une boisson.



Les Cahuilla — comment ils préparaient une boisson sucrée de mesquite sans feu
Robb Hannawacker / Joshua Tree NPS. Public Domain US (NPS government work). Wikimedia Commons .

COMMENT PRÉPARAIT-ON LA BOISSON AVEC LES GOUSSES ?

1. On récoltait les fruits du mesquite à miel arrivés à maturité.
2. On écrasait les gousses pour obtenir une masse sucrée.

3. On mélangeait les fruits écrasés à de l'eau. Celle-ci se chargeait du contenu sucré des gousses et devenait une boisson légèrement épaisse.
4. On buvait la préparation fraîche. Cette méthode ne nécessitait ni feu ni cuisson.

La même tradition connaissait une deuxième boisson, faite cette fois avec les fleurs de l'arbre. On recueillait les inflorescences, on les séchait au soleil, puis on les plaçait dans l'eau. Elles donnaient un liquide rafraîchissant au goût végétal, lui aussi préparé sans chauffage.

Le mesquite était étroitement lié aux villages des Cahuilla du désert. Les récits historiques des chercheurs indiquent que de nombreux villages se trouvaient près de fourrés denses de mesquites. Les habitants savaient quand les fleurs apparaissaient et à quel moment les fruits commenceraient à mûrir.

Sur une photographie prise à l'oasis de Mara, dans le parc national de Joshua Tree, on peut observer de longues gousses de mesquite à miel parmi les feuilles. C'est l'aspect du matériau végétal avec lequel les Cahuilla préparaient le menyikish.

SOURCE TRIBALE

Augustine Band of Cahuilla Indians, « History & Heritage », section « The Honey Mesquite Bean » — https://tribe.augustinetribe-nsn.gov/history-heritage/.

Photographie : Robb Hannawacker, Joshua Tree National Park, 2007 — https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Honey_Mesquite_(Prosopis_glandulosa)_beans;_Oasis_of_Mara.jpg.

Les Cahuilla — les paniers tressés nčat servant à transporter l'eau

Des récipients naturels dans le désert californien

Dans le désert de Coachella, l'eau occupait une place essentielle dans la vie de chaque village cahuilla. On la puisait à des sources connues et dans des puits creusés dans la terre. Pour la transporter, les habitants savaient fabriquer des récipients avec des végétaux seuls : des tiges et des fibres entrelacées formaient les parois solides d'un panier.

L'Augustine Band of Cahuilla Indians a conservé le mot nčat, qui signifie « panier ». Les vanniers et vannières réalisaient des objets tressés de dimensions différentes. Certains servaient à ramasser graines et fruits ; d'autres étaient utilisés à la maison. Quelques paniers possédaient des parois si serrées qu'on pouvait y transporter de l'eau.

LES MATÉRIAUX DU TRESSAGE

Pour ces paniers, on employait des tiges d'herbes naturelles et de solides bandes végétales. Dans la description historique de David Barrows, publiée en 1900, l'âme d'une rangée spiralée était constituée d'un étroit faisceau d'herbe. La bande servant à coudre l'ensemble était notamment tirée de tiges de jonc ou de rameaux de sumac fendus en fines lanières. Aucun matériau artificiel n'était nécessaire pour obtenir un tel ouvrage.



Les Cahuilla — les paniers tressés nčat servant à transporter l'eau

George Wharton James, CHS-3825. Public domain US. Wikimedia Commons .

COMMENT ASSEMBLAIT-ON LES RANGÉES VÉGÉTALES ?

1. On réunissait plusieurs tiges d'herbe en un faisceau long et étroit, qui formait l'âme de la première rangée.
2. On entourait fermement ce faisceau d'une bande végétale plus fine, tout en l'enroulant progressivement en spirale.
3. On faisait passer la bande de travail à travers la rangée inférieure voisine, puis on la ramenait autour du faisceau supérieur. Chaque passage reliait ainsi les deux rangées.
4. On resserrait chaque tour. Les rangées voisines se rapprochaient de plus en plus et la paroi du panier s'élevait peu à peu.
5. En poursuivant la spirale, on obtenait la profondeur voulue. Dans la vannerie fine cahuilla, on comptait cinq à sept rangées spiralées sur un pouce, soit environ 2,5 centimètres.

C'est le mode de vannerie spiralée qu'un observateur a décrit dans les villages cahuilla. La possibilité de transporter de l'eau dans des paniers particulièrement serrés est, quant à elle, attestée séparément par l'histoire de la tribu Augustine.

COMMENT UTILISAIT-ON CES RÉCIPIENTS ?

Après avoir puisé de l'eau dans une source ou un puits, on la transportait jusqu'au lieu de séjour dans un récipient tressé. Sur les terres des Cahuilla du désert, il existait également d'autres aménagements naturels liés à l'eau, notamment les puits à degrés temakawomal, qui permettaient de recueillir l'eau destinée aux besoins quotidiens.

UNE PHOTOGRAPHIE HISTORIQUE

Vers 1900, George Wharton James photographia la vannière cahuilla Maria Los Angeles en train de tresser un panier. On distingue, dans ses mains, un objet végétal inachevé, ainsi que les matières préparées à proximité.

SOURCES

- Augustine Band of Cahuilla Indians, « History & Heritage », section « Basket-Makers » — https://tribe.augustinetribe-nsn.gov/history-heritage/
- David Prescott Barrows, « The Ethno-Botany of the Coahuilla Indians of Southern California » (1900), section « Baskets and Basket-Making », p. 42–44 — https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d1/The_ethno-botany_of_the_Coahuilla_Indians_of_Southern_California_%28IA_ethnobotany00barrrich%29.pdf .

Les Tachi Yokuts — la gourde à eau ah’ch tressée en tule

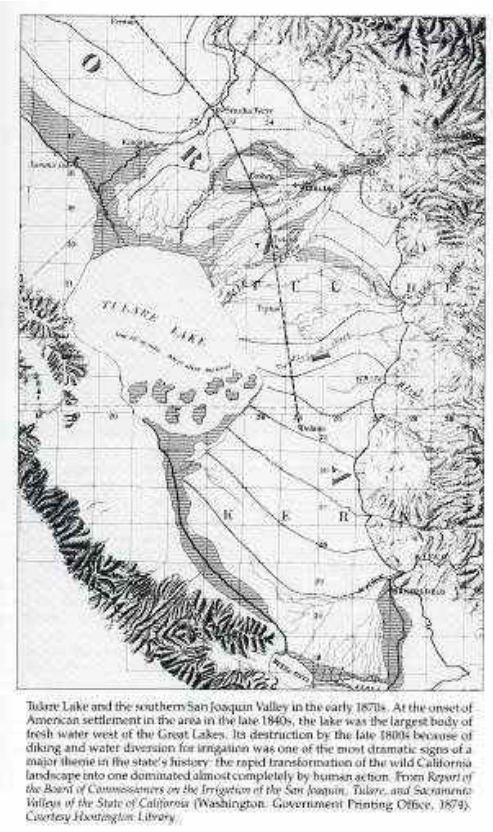
Un véritable récipient datant de 1903, venu des rives du lac Tulare

Le 5 juin 1903, Clinton Hart Merriam acquit auprès d'une femme tachi yokuts une gourde à eau qu'elle avait confectionnée avec des végétaux. Elle vivait dans une maison en tule, dans un village situé à environ sept milles au sud-est de Lemoore, en Californie centrale. Dans ses notes de terrain, le chercheur indiqua le nom du récipient : ah’ts ou ah’ch.

Cet objet a été conservé. Il se trouve aujourd'hui au musée d'anthropologie de l'Université de Californie à Davis sous le numéro d'inventaire CHM 873. Sa description scientifique nous renseigne non seulement sur ses dimensions, mais aussi sur les particularités de son tressage végétal serré.

LES DIMENSIONS ET LA FORME

Le récipient conservé au musée mesure environ 25 centimètres de haut et 19,5 centimètres de diamètre. Il possède une panse arrondie et un goulot relativement étroit. Contrairement à un grand panier ouvert, cette forme convient au transport d'un liquide.



Tulare Lake and the southern San Joaquin Valley in the early 1870s. At the onset of American settlement in the area in the late 1840s, the lake was the largest body of fresh water west of the Great Lakes. Its destruction by the late 1800s because of diking and water diversion for irrigation was one of the most dramatic signs of a major theme in the state's history: the rapid transformation of the wild California landscape into one dominated almost completely by human action. From *Report of the Board of Commissioners on the Irrigation of the San Joaquin, Tulare, and Sacramento Valleys of the State of California* (Washington, Government Printing Office, 1874). *Courtesy Huntington Library*

Les Tachi Yokuts — la gourde à eau ah’ch tressée en tule

Board of Commissioners on Irrigation of San Joaquin, Tulare, Sacramento Valleys / US Government Printing Office. Public Domain (1874, U.S. Government Printing Office). Wikimedia Commons .

DE QUOI LA GOURDE ÉTAIT-ELLE FAITE ?

Le principal matériau végétal était le tule, qui poussait dans les zones marécageuses de la vallée. Le musée décrit un entrelacement rigide : les brins reliant la structure végétale passent en oblique. Les parois obtenues étaient assez serrées pour que le récipient conserve sa forme.

Une caractéristique de cet exemplaire précis est essentielle : **il ne possède aucun enduit de résine de pin**.

COMMENT LES GOURDES À EAU RETENAIENT-ELLES LE LIQUIDE ?

Chez les Tachi et d'autres Yokuts des plaines, différentes méthodes permettaient de limiter les fuites des récipients tressés. Le musée en décrit deux.



Les Tachi Yokuts — la gourde à eau ah’ch tressée en tule
Gordon Leppig and Andrea J. Pickart, U.S. Fish & Wildlife Service. Public Domain US, federal USFWS work. Wikimedia Commons .

La première reposait sur les propriétés du tule : on imprégnait le récipient d'eau, ce qui faisait gonfler les parties végétales et réduisait les intervalles entre elles.

Dans le second cas, on enduisait la surface de la gourde de résine de pin, qui remplissait les ouvertures entre les fibres. Il ne faut toutefois pas attribuer cette méthode à tous les objets : la gourde conservée sous le numéro CHM 873 ne présente aucun revêtement de résine.

À QUOI SERVAIT ENCORE LA GOURDE ?

Le musée précise que ces récipients dépourvus de revêtement résineux pouvaient aussi servir à conserver des graines. L'objet conservé témoigne ainsi de deux usages possibles de la vaisselle végétale : le stockage de provisions sèches et la rétention d'eau dans un contenant tressé.

LA TRADITION AUTOUR DU LAC TULARE

La vallée qui entourait le lac fournissait beaucoup de tule et d'autres plantes adaptées à la vannerie. On en faisait de grandes nattes, des revêtements d'habitations, des paniers et des gourdes à eau. Ces objets avaient des formes différentes, mais tous reposaient sur la connaissance de la souplesse et de la résistance des fibres végétales.

La véritable gourde acquise en juin 1903 a conservé une forme, des dimensions et un nom ancien précis, ah’ch : une rare possibilité de rapprocher un récit historique d'un objet matériel authentique.

SOURCES

UC Davis Department of Anthropology Museum, « Tachi Yokuts Waterbottle » (2015) — https://anthromuseum.ucdavis.edu/news/july-16-2015-tachi-yokuts-waterbottle.

C. Hart Merriam, « Field Work Among Yokuts Tribes, 1902–1904 », note de 1903 — https://digicoll.lib.berkeley.edu/record/84252.

Les Chemehuevi — comment ils protégeaient les petites sources du désert avec des pierres

Des pierres sur les émergences d'eau et des récipients transportés le long des sentiers

Dans le désert de Mojave, il était important de connaître non seulement la situation des grands fleuves, mais aussi celle des petites émergences d'eau souterraine. Les Chemehuevi mémorisaient les sources et les points d'eau saisonniers, empruntaient les sentiers connus qui les reliaient et transmettaient ce savoir aux générations suivantes.

Une étude historique et ethnographique soumise à la California Energy Commission en 2010 conserve des informations sur la manière dont les Chemehuevi prenaient soin des petites sources naturelles. Ces documents s'appuient sur les recherches de Catherine Fowler et sur des récits historiques recueillis.

DES PIERRES AU-DESSUS D'UNE PETITE SOURCE

Certaines petites sources étaient parfois recouvertes de pierres. Selon l'explication donnée dans la source historique, cette protection empêchait les animaux et d'autres personnes de déranger le point d'eau.



Les Chemehuevi — comment ils protégeaient les petites sources du désert avec des pierres
National Park Service NPGallery photographer not specified. Public Domain US (NPS employee official work). Wikimedia Commons .

Il s'agissait bien de couvrir l'émergence naturelle de l'eau, et non de construire un grand puits. L'étude n'indique ni les dimensions des pierres, ni le nombre de couches, ni un plan précis de leur disposition. Le détail historique essentiel est que l'on pouvait prendre soin d'une petite source en la protégeant avec les matériaux disponibles à proximité.

OÙ PASSAIENT LES CHEMINS RELIANT LES POINTS D'EAU ?

Le réseau de sentiers chemehuevi reliait le fleuve Colorado aux sources et aux réservoirs naturels de pierre des montagnes du Mojave. Certains points d'eau conservaient de l'eau en permanence ; d'autres dépendaient des pluies récentes.

Les familles qui avançaient lentement choisissaient des parcours où les haltes permettant de trouver de l'eau étaient relativement proches. Les messagers rapides pouvaient suivre un chemin plus direct, sur lequel les distances entre les sources étaient plus longues.



Les Chemehuevi — comment ils protégeaient les petites sources du désert avec des pierres
Jesse Pluim, Bureau of Land Management California. Public Domain US (federal employee). Wikimedia Commons .

COMMENT TRANSPORTAIT-ON L'EAU ?

Le récit de Matavium décrit des récipients à eau placés à l'intérieur d'un panier de portage ou dans un filet destiné au transport des charges. Ces objets permettaient d'emporter une réserve d'eau d'une source à la suivante.

Lorsqu'ils atteignaient un point d'eau, les voyageurs tenaient compte de la distance qu'il leur restait à parcourir. Il était particulièrement important de préparer la prochaine étape là où un réservoir saisonnier pouvait sécher entre deux pluies.

QUI SE RENDAIT AUX SOURCES ?

L'étude historique signale également que des femmes formées à reconnaître le terrain et à parcourir les itinéraires pouvaient aller chercher de l'eau dans des sources éloignées pendant les déplacements. Connaître le chemin faisait partie de la préparation quotidienne des voyageurs.

LA DIFFÉRENCE ENTRE PROTÉGER UNE SOURCE ET CONSERVER DE L'EAU

Une source couverte de pierres restait un point d'eau naturel. Un récipient permettait, au contraire, d'emporter une partie de l'eau avec soi. Ce sont deux pratiques distinctes qui pouvaient être associées pendant les longs voyages à travers le désert.

SOURCE HISTORIQUE

« SES Solar One — Cultural Resources, Data Request 102 » (2010), section consacrée aux points d'eau et aux sentiers chemehuevi, citant Fowler (2004), Laird (1976) et Matavium — https://efiling.energy.ca.gov/GetDocument.aspx?DocumentContentId=47511&tn=55663.

Abris

Les Kumeyaay — comment ils construisaient une habitation à coupole e’waa

Saule, tule et liens végétaux dans le sud de la Californie

Sur les terres des Kumeyaay, dans le sud de la Californie, on construisait des habitations au toit arrondi et à l'entrée basse. L'une d'elles portait le nom d'e’waa. Sa forme ne reposait pas sur de lourds troncs, mais sur de longues branches souples que l'on courbait les unes vers les autres. Une couverture végétale était ensuite posée sur l'ossature.

Les tiges de tule, plantes des marais qui poussent près de l'eau douce, convenaient particulièrement à la saison pluvieuse. Les tiges sèches laissaient circuler l'air entre leurs fibres ; lorsqu'elles s'humidifiaient, elles gonflaient et rendaient la couche extérieure plus dense.

DE QUOI SE COMPOSAIT LA MAISON

Le saule. De longues branches flexibles formaient l'ossature de la coupole. Elles constituaient les montants et se recourbaient vers l'intérieur jusqu'à se rejoindre dans la partie supérieure de l'habitation.



Les Kumeyaay — comment ils construisaient une habitation à coupole e’waa
Edward S. Curtis. Public domain (US). Wikimedia Commons .

Les attaches végétales. On tirait des fibres du yucca ou de l'agave pour fabriquer des cordelettes solides, utilisées pour réunir les perches et attacher la couverture extérieure.

Le tule. On récoltait les longues tiges des marais, on les faisait sécher, puis on les liait en faisceaux. Pendant la saison des pluies, elles recouvraient la charpente en formant progressivement un toit dense.

Les pierres. On les disposait autour du bord extérieur de la maison. Cet anneau compliquait l'entrée des petits animaux.



Les Kumeyaay — comment ils construisaient une habitation à coupole e’waa
sdpitbull. CC BY 2.0 . Wikimedia Commons . Redimensionnée pour le web..

COMMENT SE FORMAIT LA COUPOLE

1. On choisissait un emplacement et l'on traçait une base arrondie. De longues branches de saule étaient réparties le long de ce cercle.
2. On fixait leurs extrémités inférieures dans le sol. Les branches étaient courbées vers l'intérieur pour former une voûte au-dessus du centre de l'emplacement.
3. On reliait la partie haute de l'ossature avec des cordes végétales. Des branches transversales supplémentaires réunissaient les arcs principaux.
4. On récoltait des tiges de tule et on les laissait sécher. On les assemblait ensuite en faisceaux faciles à fixer sur l'ossature.
5. Les faisceaux étaient attachés progressivement aux arcs extérieurs, couvrant les côtés et le haut de la maison. Une ouverture distincte était ménagée pour l'entrée.
6. On disposait des pierres tout autour du bord inférieur. Dans certaines maisons, la partie basse des murs était également renforcée avec de la terre et de l'argile.
7. À l'intérieur, on étendait des nattes de tule sur le sol de terre, pour s'asseoir et dormir.

La couverture pouvait varier selon le lieu et la saison. Par temps sec, on utilisait aussi des broussailles moins serrées. Là où l'on avait besoin d'une protection plus dense contre la pluie, on choisissait le tule.

Dans l'album historique d'Edward Curtis publié en 1926, une photographie montre une femme kumeyaay près d'une maison à Campo. On y distingue la forme de l'habitation achevée et sa couverture végétale. Une photographie moderne intitulée Kumeyaay Home, datant de 2006, permet de voir un autre exemple de cette construction.

SOURCES

Kumeyaay Diegueño Land Conservancy / Sycuan Band of the Kumeyaay Nation, « Learning Landscapes », section sur l'e’waa — https://www.parks.ca.gov/pages/663/files/LearningLandscapes_Edited_20201120v1c%20REMEDIATED.pdf

« A Teacher’s Guide to Historical and Contemporary Kumeyaay Culture », section 1.5 Shelter — https://mtrp.org/wp-content/uploads/2024/08/kumeyaay_teachers_guide.pdf.

Les Kawaiisu — la maison d'hiver tomo kahni qui protégeait de la pluie

Les montagnes de Tehachapi, dans le sud de la Californie

Les Kawaiisu construisaient des habitations hivernales appelées tomo kahni à partir de végétaux et de pierres. Leur base était arrondie et les branches se rejoignaient en haut pour former un dôme rappelant un panier renversé. Des couches extérieures de broussailles, d'écorce et de tule bouchaient les intervalles entre les perches. Une natte végétale était suspendue devant l'entrée. À l'intérieur, les occupants dormaient les pieds tournés vers le centre de l'habitation.

Les matériaux employés. Des perches de saule ou de genévrier pour l'ossature ; des branches plus fines pour les ligatures intérieures et extérieures ; des faisceaux de broussailles ; de grands morceaux d'écorce ou des nattes de tule ; des pierres naturelles formant un anneau au pied de la maison et une natte distincte fermant l'entrée. Dans la description historique, cette maison n'avait pas besoin de fixations métalliques : les éléments étaient assemblés au moyen de matériaux végétaux.

COMMENT CONSTRUISAIENT-ILS LE TOMO KAHNI ? LES ÉTAPES

1. La base. On choisissait un emplacement pour une habitation hivernale circulaire. Les extrémités inférieures des branches et perches solides étaient disposées sur le pourtour prévu de la maison. Dans l'un des villages décrits, certaines habitations mesuraient environ 12 à 15 pieds de diamètre.
2. L'ossature. On orientait des perches de saule ou de genévrier vers le haut, en les rapprochant les unes des autres. Elles formaient une structure arrondie se resserrant vers le sommet. Des liens faits de branches flexibles maintenaient l'ensemble.
3. Les branches transversales. Des branches plus fines étaient attachées à l'extérieur et à l'intérieur des perches principales. L'ossature acquérait ainsi de l'épaisseur et des espaces demeuraient entre les deux couches de branches pour recevoir le remplissage végétal.
4. La masse de broussailles. Des faisceaux de broussailles étaient introduits dans ces espaces pour combler les ouvertures. On obtenait une paroi épaisse, entièrement faite de plantes locales.
5. La couverture contre la pluie. Sur la couche extérieure de broussailles, on posait de l'écorce ou des panneaux de tule, composés de longues tiges des marais. Ils recouvraient les branches et formaient une toiture supplémentaire. La description du tomo kahni présente explicitement cette couverture comme un moyen de rendre l'habitation plus étanche à la pluie.
6. L'anneau de pierres. On disposait des pierres naturelles autour de la base. Cet anneau retenait les bords inférieurs de la construction lorsque le vent soufflait fort.
7. L'entrée. On ménageait une ouverture sur un côté et on la fermait avec une natte suspendue. Il suffisait de l'écarter pour entrer, puis de la laisser retomber.

Où et comment dormait-on ? Au centre de l'habitation se trouvait un petit foyer entouré de pierres ; une ouverture était ménagée au sommet pour laisser sortir la fumée. Les occupants s'allongeaient sur le sol, les pieds tournés vers le centre et le foyer. Pendant la saison froide, ils utilisaient des couvertures faites de peaux de lapin, dans lesquelles ils s'enveloppaient pour la nuit.



Les Kawaiisu — la maison d'hiver tomo kahni qui protégeait de la pluie
Chevy111. CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Redimensionnée pour le web..

Quand cette maison était-elle utilisée ? Le tomo kahni était une habitation d'hiver. En été, les Kawaiisu rejoignaient des parties plus élevées et plus fraîches de leur territoire et construisaient d'autres abris, notamment des auvents ouverts procurant de l'ombre, appelés hava kahni. Pour les haltes brèves, on connaissait aussi de simples écrans de branches contre le vent.

Le tomo kahni hivernal se distinguait avant tout des auvents d'été par sa couverture végétale épaisse et sa forme fermée. Il comportait des couches distinctes d'ossature, de branches, de broussailles, d'écorce ou de tule, toutes constituées de matériaux naturels.

SOURCES

California State Parks, « The Kawaiisu Culture » — https://www.parks.ca.gov/?page_id=24579



Les Kawaiisu — la maison d'hiver tomo kahni qui protégeait de la pluie

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz). CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Redimensionnée pour le web..

California State Parks, « Tomo-Kahni: Kid’s Page », sections Shelter / Clothing and Rabbit Skin Blankets — https://www.parks.ca.gov/?page_id=24583

Les Miwok de la côte — comment ils construisaient une kotcha en saule et en tule

Le littoral de Marin et du sud de Sonoma

Chez les Miwok de la côte, la petite habitation familiale était appelée kotcha. Elle protégeait les habitants des intempéries et leur offrait un lieu pour dormir. Ses matériaux dépendaient de la végétation locale. Là où l'on trouvait de grands séquoias, on employait de larges bandes d'écorce. Dans les environs du cap de Point Reyes, où l'écorce de séquoia pouvait manquer, on bâtissait des maisons avec des perches de saule et du tule, une plante des marais.

L'OSSATURE EN SAULE

On récoltait de longues perches de saule pour former la structure d'une petite habitation. On retirait leur écorce et on attachait les assemblages à l'aide de liens végétaux. On obtenait ainsi une ossature sur laquelle il était possible de disposer les longues tiges des marais.

LA RÉCOLTE DU TULE

Le tule poussait au bord de l'eau, dans les zones marécageuses et le long des rivages peu profonds. Ses longues tiges étaient ramassées dans les marais voisins, puis apportées sur le chantier. Sur l'ossature achevée, elles devenaient la couverture extérieure protégeant du vent et de la pluie.



Les Miwok de la côte — comment ils construisaient une kotcha en saule et en tule
Sarah Stierch (Missvain). CC0 1.0. Wikimedia Commons .

COMMENT PRENAIT FORME LA KOTCHA

1. On choisissait un emplacement pour une petite habitation familiale et on déterminait l'espace qu'il fallait recouvrir d'un toit.
2. On assemblait une ossature de perches de saule pour donner à la future maison sa forme.
3. On enlevait l'écorce des perches et on les liait entre elles.
4. Les tiges de tule recueillies dans les marais étaient posées sur l'ossature afin de recouvrir progressivement les parois.
5. On rendait la couverture végétale épaisse. Par endroits, pour se protéger des pluies hivernales, elle pouvait atteindre deux pieds d'épaisseur, soit environ 60 centimètres.
6. Une ouverture était laissée dans la couverture pour permettre d'entrer.
7. L'intérieur servait de lieu de repos nocturne. Certaines kotcha des Miwok de la côte avaient un sol de terre légèrement creusé, recouvert de nattes tressées en tule et de peaux.

UNE AUTRE VARIANTE : LA MAISON D'ÉCORCE

Dans les forêts côtières, les Miwok construisaient aussi des kotcha dont l'ossature était faite de solides perches de douglas. Elles étaient liées avec des lianes, tandis que les parois extérieures et le toit étaient recouverts de grandes bandes d'écorce de séquoia. À l'intérieur, des nattes souples et des peaux étaient disposées sur le sol en terre.

La forme de l'habitation restait étroitement liée à la nature qui entourait le village : saule et tule dans les zones marécageuses ; écorce et perches solides dans la forêt.

Au parc historique d'État d'Olompali, on peut voir des habitations reconstituées des Miwok de la côte, couvertes de matières végétales. Une photographie contemporaine permet d'observer leur silhouette et la couche extérieure de tule.

SOURCE HISTORIQUE

National Park Service, « Guide to the Miwok Village: Kule Loklo », sections « Tule House » et « Redwood Bark House » — https://npshistory.com/publications/pore/brochures/miwok-village.pdf.

Photographie : Sarah Stierch, Olompali State Historic Park, 2016 — https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Miwok_dwellings.jpg.

Les Miwok de la Sierra — une maison conique de plaques d'écorce sans poteau central

Umū'tca, Sierra Nevada

Dans les régions montagneuses de Californie, les Miwok construisaient des habitations coniques avec de grandes plaques d'écorce d'arbres. L'une de ces maisons portait le nom d'umū'tca. Sa particularité était que l'écorce pouvait constituer à la fois le mur et le toit : de grands morceaux étaient inclinés les uns contre les autres et tenaient en place sans poteau central.

Le matériau principal. L'étude ethnographique de Barrett et Gifford cite notamment l'écorce du cèdre à encens de Californie, incense cedar, dont le nom scientifique actuel est Calocedrus decurrens. À différentes altitudes, on employait également l'écorce des pins et des séquoias géants. L'écorce était prélevée sur des arbres déjà morts : de grandes plaques détachées constituaient des panneaux naturels prêts à l'emploi.

L'aspect de la maison. Elle formait un cône sur un sol de terre circulaire. Pour ces habitations de montagne, les ethnographes donnent un diamètre approximatif de 8 à 15 pieds, soit 2,4 à 4,6 mètres. L'entrée était pratiquée directement dans la paroi inclinée. Parfois, l'intérieur était complété d'aiguilles de pin et on ramenait de la terre au bas de la paroi extérieure.



Les Miwok de la Sierra — une maison conique de plaques d'écorce sans poteau central

Almonroth. CC BY-SA 3.0 . Wikimedia Commons . Redimensionnée pour le web..

COMMENT ASSEMBLAIT-ON LA MAISON ?

1. Les plaques d'écorce. On choisissait de longs et larges morceaux d'écorce assez résistants pour tenir inclinés. Les grandes plaques de cèdre à encens, à l'écorce épaisse et fibreuse, étaient particulièrement appréciées.
2. Le cercle au sol. L'espace de la future habitation était arrondi. On plaçait les grandes plaques sur son pourtour, en laissant un emplacement libre pour l'entrée.
3. Le premier cône. On inclinait chaque plaque, par son extrémité supérieure, vers le centre de la future maison. Les parties hautes s'appuyaient les unes contre les autres. Un cône autoportant se formait ainsi, sans ossature distincte ni poteau central.
4. Le recouvrement des interstices. De nouvelles plaques d'écorce étaient posées par-dessus les jonctions des premières. Chaque couche suivante couvrait les espaces entre les précédentes. Selon la description historique, les jonctions comportaient trois à quatre épaisseurs d'écorce. C'était le chevauchement des plaques qui rendait la couverture plus dense sous la pluie.
5. La plaque de l'entrée. Une ouverture était ménagée dans l'un des côtés inclinés. Une grande plaque d'écorce distincte était conservée devant celle-ci. Pour fermer l'entrée, on l'appuyait contre l'ouverture ; il n'y avait pas d'encadrement de porte particulier.
6. La partie basse. Dans certaines variantes, on amoncelait de la terre autour de la base. Le bord inférieur de l'écorce se trouvait ainsi entouré d'un petit remblai. À l'intérieur, le sol pouvait rester nu ou être recouvert d'une litière.
7. Le couchage au sol. Pour dormir, les Miwok répandaient des aiguilles de pin et étendaient par-dessus des nattes ou des peaux. Une petite pile d'aiguilles servait parfois d'oreiller. Les matériaux naturels étaient ainsi utilisés tant pour la toiture que pour le lieu de repos.

La différence avec une habitation de branchages. Les Miwok connaissaient un autre type de maison : une charpente conique de perches était recouverte d'herbes, de broussailles ou de tule disposés en rangées et attachés avec des tiges de vigne sauvage. Une maison faite de grandes plaques d'écorce ne nécessitait pas obligatoirement cette charpente ni ces attaches.

On peut aujourd'hui voir une reconstruction d'une habitation de ce type dans le village de Yosemite Village. Sur une photographie historique d'Eadweard Muybridge datant de 1872, des Miwok se tiennent près d'une construction d'écorce sur les rives de la Merced.

SOURCE HISTORIQUE

S. A. Barrett et E. W. Gifford, « Miwok Material Culture », section Dwellings (1933) — https://www.yosemite.ca.us/library/miwok_material_culture/dwellings.html.



Les Miwok de la Sierra — une maison conique de plaques d'écorce sans poteau central
Eadweard Muybridge. Public domain (pre-1931). Wikimedia Commons .

Les Miwok du centre — l'habitation transportable tcaama faite de nattes de tule

Comment des nattes de tule devenaient une maison conique

Dans les contreforts de la Sierra Nevada, les Miwok du centre connaissaient une forme particulière d'habitation transportable, appelée tcaama. Contrairement aux maisons faites de lourdes plaques d'écorce, les principaux éléments mobiles de celle-ci étaient des nattes confectionnées avec le tule, une plante des marais. Une natte distincte fermait l'entrée.

La description ethnographique de Samuel Barrett et Edward Gifford, publiée en 1933, nous renseigne sur le tcaama. Les chercheurs ont consigné le nom de l'habitation, sa forme, ses matériaux et une particularité importante : les nattes étaient fixées à des bâtons afin de pouvoir être enroulées et emportées.

LES MATÉRIAUX

Le tule est un nom regroupant des plantes des marais à longues tiges, utilisées pour fabriquer de grandes nattes souples. Ces panneaux n'étaient pas de simples couchages : ils couvraient les côtés de la maison.



Les Miwok du centre — l'habitation transportable tcaama faite de nattes de tule
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz). CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Redimensionnée pour le web..

Les bâtons faisaient partie des attaches des nattes. Ils permettaient d'enrouler les panneaux végétaux et de les transporter. La source ne donne ni le nombre exact des bâtons, ni le schéma de leurs assemblages.

La natte de l'entrée était un panneau distinct de tule, servant à fermer l'ouverture.

LA STRUCTURE DE LA MAISON TRANSPORTABLE

1. La maison avait une forme conique. Son revêtement extérieur était constitué de nattes de tule.
2. Les panneaux étaient attachés à des bâtons, si bien que chaque partie pouvait se transformer en rouleau transportable.
3. Une entrée était laissée dans le côté du cône, et fermée par une natte distincte.
4. Lorsque l'on déplaçait l'habitation, les panneaux végétaux pouvaient être enroulés avec les bâtons qui y étaient fixés, puis déroulés au lieu de séjour suivant.

C'est précisément la possibilité d'enrouler les éléments de la couverture qui distinguait le tcaama d'une maison qu'il fallait reconstruire à chaque fois à partir de lourds matériaux immobiles.

OÙ UTILISAIT-ON LE TCAAMA ?

Barrett et Gifford associaient cette habitation aux Miwok du centre et à des régions situées à moins de 1 500 pieds d'altitude, soit environ 460 mètres. Il s'agissait de contreforts et de basses terres où poussaient des plantes des marais appropriées.

Les Miwok connaissaient aussi d'autres formes d'abris estivaux : des auvents ouverts de branches et d'herbes, ainsi que, dans les forêts de montagne, des maisons coniques d'écorce. Le tcaama se distinguait toutefois par sa couverture de nattes enroulables et sa porte faite d'une natte.

SOURCE HISTORIQUE

S. A. Barrett et E. W. Gifford, « Miwok Material Culture » (1933), section Dwellings — https://www.yosemite.ca.us/library/miwok_material_culture/dwellings.html.

Les Payómkawichum — trois types de maisons kíicha en saule, écorce et tule

Le peuple luiseño, la vallée de Temecula et les montagnes du sud de la Californie

La tribu Pechanga conserve une description des maisons traditionnelles des Payómkawichum, ou Luiseño. Elles étaient appelées kíicha. Ces habitations servaient avant tout à dormir et à s'abriter des intempéries. La plupart des autres activités quotidiennes se déroulaient dehors. Les maisons pouvaient être arrondies, en coupole ou coniques, mais leur construction variait en fonction des végétaux environnants : saule, écorce de cèdre ou tule des marais.

Combien de temps durait la construction ? Selon le texte publié par la tribu, une nouvelle kíicha demandait généralement plusieurs jours. Lorsqu'elle s'usait, on la réparait ; une maison bien construite pouvait ainsi servir pendant des années.

PREMIER TYPE — ŞAXÁATAL KÍICHA, LA MAISON EN SAULE

Dans la vallée de Temecula, les saules poussaient le long des cours d'eau et constituaient un matériau de construction courant. Les maisons de saule étaient bâties sur une double ossature de branches de saule.



Les Payómkawichum — trois types de maisons kíicha en saule, écorce et tule
Jim Morefield. CC BY-SA 2.0 . Wikimedia Commons . Redimensionnée pour le web..

1. La base. On creusait une dépression circulaire peu profonde, d'environ un à deux pieds, soit 30 à 60 centimètres. Cela permettait d'aplanir le sol de terre.
2. La double ossature. Deux rangées de supports étaient formées avec des branches de saule. Entre elles subsistait un espace pouvant recevoir des rameaux plus petits.

3. Le remplissage. On plaçait étroitement des branches et des baguettes de saule avec leurs feuilles dans les intervalles entre les deux couches de la charpente. Une paroi végétale prenait ainsi forme.
4. Le toit et l'emplacement. Les maisons de saule étaient souvent installées sur de petites pentes, où l'eau de pluie descendait naturellement le long du terrain. La maison conservait une forme arrondie.

DEUXIÈME TYPE — ’ÉESATAL KÍICHA, LA MAISON EN ÉCORCE DE CÈDRE

Dans les montagnes, les Payómkawichum employaient de grandes plaques d'écorce de cèdre prélevées sur des arbres morts. Ces maisons étaient elles aussi construites au-dessus d'une dépression circulaire peu profonde, mais, contrairement aux maisons en saule, leur toit était constitué de larges plaques ligneuses.

1. Les supports verticaux. Au-dessus de la base, on dressait une charpente de perches destinée à soutenir les plaques d'écorce.
2. La première couche. De grandes plaques d'écorce de cèdre étaient disposées sur la charpente.
3. Le recouvrement. D'autres plaques étaient posées par-dessus, en chevauchant les joints. La description tribale mentionne trois à quatre couches d'écorce. Ce recouvrement protégeait du vent, de la pluie et de la neige.

TROISIÈME TYPE — PIVÉESATAL KÍICHA, LA MAISON DE TULE

Là où se trouvaient des lacs et des cours d'eau, on recueillait de longues tiges de tule, une plante des marais. Pour cette maison, une ossature de saule était recouverte de tiges de tule fraîches.

1. La base en saule. Des branches souples donnaient sa forme à l'habitation.
2. Le tule frais. On courbait de longues tiges vertes, on les disposait sur la structure et on les attachait à la charpente.
3. Le toit. Les tiges assemblées constituaient la couche extérieure qui repoussait l'eau de pluie. Cette maison était surtout utilisée au printemps et en été : l'intérieur demeurait plus frais pendant les journées chaudes.

COMMENT DORMAIT-ON DANS CES TROIS MAISONS ?

Le sol était recouvert de nattes végétales en juncus ou en tule. On employait aussi de la fourrure et des peaux comme couvertures supplémentaires. L'entrée était fermée par une natte ou une peau : l'élément de fermeture se trouvait dans l'ouverture et pouvait être écarté pour entrer.



Les Payómkawichum — trois types de maisons kíicha en saule, écorce et tule
Gmihail. CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Redimensionnée pour le web..

Ces trois types de kíicha illustrent différentes réponses à un même besoin. Près des ruisseaux, la maison était en saule ; dans les montagnes, elle avait un toit de cèdre à plusieurs couches ; près des lacs, elle était couverte de tule souple.

SOURCE TRIBALE

Pechanga Band of Indians, « Traditional Homes » — https://www.pechanga-nsn.gov/index.php/culture/customs-and-traditions/traditional-homes.



Les Payómkawichum — trois types de maisons kíicha en saule, écorce et tule

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz). CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Redimensionnée pour le web..

Les Miwok — des abris d'été ouverts faits de perches et de végétation

Des abris ouverts pour travailler, se reposer et dormir

Lorsque l'été chaud et sec arrivait en Californie centrale, les Miwok n'avaient pas toujours besoin de murs épais. Dans leurs campements saisonniers, ils aménageaient des abris légers sous lesquels on pouvait se reposer le jour et dormir la nuit. La couverture végétale procurait de l'ombre tout en laissant l'air circuler librement.

Dans « Miwok Material Culture » (1933), Samuel Barrett et Edward Gifford ont consigné plusieurs noms locaux de ces abris. Chez les Miwok des plaines, on trouve wo’lle ; chez ceux du nord, ko’llī ; et chez les Miwok du centre, mole.

DEUX FORMES D'OMBRE ESTIVALE

Une première variante consistait en une simple charpente conique de perches, recouverte de végétaux. L'autre était rectangulaire, avec une partie supérieure presque plate. Les deux formes appartenaient aux constructions légères et ne comportaient pas de lourde toiture de terre.



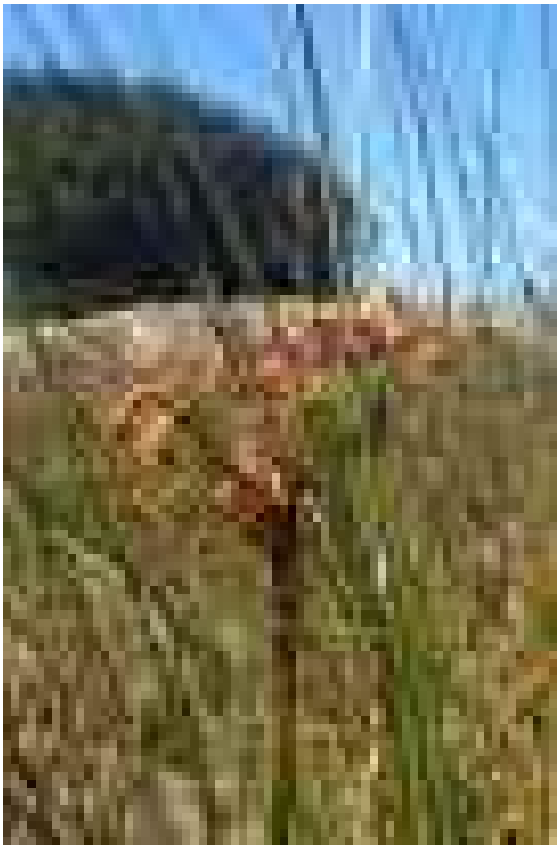
Les Miwok — des abris d'été ouverts faits de perches et de végétation
S. Rae / Flickr. CC BY 2.0 . Wikimedia Commons . Redimensionnée pour le web..

L'abri à toit plat convenait particulièrement à un campement estival ouvert. Pendant la journée, il servait d'endroit pour travailler et se reposer ; la nuit, on pouvait dormir dessous. Le même espace accueillait donc des activités différentes au cours d'une journée.

DE QUOI ÉTAIT FAITE LA COUVERTURE ?

Les perches. Les supports de bois donnaient sa forme à l'abri : un cône ou une structure rectangulaire ouverte.

Les broussailles, l'herbe et le tule. Ces végétaux formaient le revêtement supérieur. Selon le lieu, on pouvait utiliser de longues tiges de plantes des marais, de l'herbe sèche ou des branches.



Les Miwok — des abris d'été ouverts faits de perches et de végétation
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz). CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Redimensionnée pour le web..

La vigne souple. La description ethnographique mentionne expressément des sarments de vigne sauvage, employés pour attacher les matériaux végétaux à la charpente.

COMMENT ÉTAIT AMÉNAGÉ UN TEL ABRI ?

1. On dressait des perches pour former une structure conique ou un auvent à partie supérieure plate.
2. On disposait les matières végétales sur la charpente. Dans la description de la construction conique, les couches de couverture se chevauchaient.
3. On attachait les plantes avec des sarments souples de vigne, qui les maintenaient contre les perches.
4. Pendant l'été sec, la couverture restait relativement lâche. L'air pouvait la traverser tandis que l'espace intérieur demeurait ombragé.
5. Sous la couche végétale supérieure, l'espace demeurait ouvert pour les activités ordinaires de la journée et le repos nocturne.

Ce qui comptait n'était pas le poids des matériaux, mais l'association de l'ombre et de l'air. Un tel auvent se distinguait des maisons hivernales en terre ou en écorce, qui protégeaient du froid et des intempéries.

QUAND INSTALLAIT-ON CES ABRIS ?

Les ethnographes associaient ces constructions à la saison estivale chaude et sèche ainsi qu'aux campements temporaires de l'été. À cette période, les Miwok pouvaient préférer une ombre légère à une maison fermée plus épaisse.

Un témoignage historique sur la vie quotidienne est lié à ces abris : les femmes et les enfants y travaillaient ou s'y reposaient à l'ombre pendant le jour ; la nuit, le même endroit devenait un lieu pour dormir.

SOURCE

S. A. Barrett et E. W. Gifford, « Miwok Material Culture » (1933), section « Dwellings » — https://www.yosemite.ca.us/library/miwok_material_culture/dwellings.html.

Les Chemehuevi — une maison d'été ouverte sous un toit végétal

Comment ils aménageaient une vaste zone ombragée dans le désert

Vers 1900, le photographe Charles Chester Pierce photographia une maison d'été du peuple chemehuevi. Son image a conservé la vue d'un grand auvent porté par des perches en bois, sous lequel les habitants se reposaient pendant les périodes chaudes.

Cette maison ne ressemble pas à une petite habitation hivernale fermée. Son toit s'étend largement au-dessus du sol, mais les côtés demeurent ouverts. Sous l'auvent, l'air peut traverser librement tout l'espace.

DE QUOI SE COMPOSAIT LA MAISON D'ÉTÉ ?

Les supports. De hautes perches de bois soutenaient la toiture. Sur la photographie historique, on distingue les montants qui séparent la zone ombragée du terrain désertique ouvert.



Les Chemehuevi — une maison d'été ouverte sous un toit végétal
Charles C. Pierce. Public domain (US). Wikimedia Commons .

La structure du toit. Au-dessus des montants se trouvaient des éléments en bois supportant le revêtement extérieur. Ils constituaient l'assise solide de la partie supérieure de l'auvent.

La couverture végétale. Par-dessus les parties en bois, de longues tiges étaient disposées côte à côte. Elles procuraient une ombre dense sous le toit. Il n'est pas possible d'identifier, à partir de cette photographie, l'espèce végétale employée pour cette couverture.

L'espace de repos. D'un côté, sous l'auvent, une femme est allongée directement sur le sol. De l'autre, deux hommes se reposent sur des poutres de bois équarries. Près de l'un des poteaux se trouve une table sur laquelle sont posés des objets du quotidien et des couvertures.

Une construction voisine. À l'arrière-plan, on distingue encore une petite habitation faite de perches et de branches, elle aussi recouverte d'une toiture végétale. Des constructions de tailles différentes occupaient donc un même lieu de séjour.

À quoi servait-elle ? Le large toit végétal donnait de l'ombre aux personnes qui se reposaient, étaient assises ou s'occupaient de leurs activités en plein air. Il n'était pas nécessaire de construire des murs continus pour protéger le lieu du soleil estival.

La photographie de Pierce montre la maison elle-même et son espace intérieur : ses supports, l'ossature en bois du toit, le revêtement végétal et les personnes à l'ombre. Cette habitation servait d'espace ouvert de repos pendant l'été.

PHOTOGRAPHIE HISTORIQUE

Charles C. Pierce, « Chemehuevi Indian summer house », vers 1900, California Historical Society Collection, CHS-3515 — https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chemehuevi_Indian_summer_house,_ca.1900_(CHS-3515).jpg.

Les Tachi Yokuts — une grande maison ovale en perches de saule et nattes de tule

Un témoignage historique près du lac Tulare, en 1903

Le 4 juin 1903, le naturaliste et ethnographe Clinton Hart Merriam visita un village tachi yokuts situé à environ six milles au sud-est de Lemoore, en Californie. Parmi de petites habitations, il observa de grandes maisons ovales couvertes de panneaux de tule, une haute plante de marais qui poussait autour du lac Tulare.

L'une de ces maisons atteignait approximativement 35 à 40 pieds de long, soit environ 10,7 à 12,2 mètres. Merriam en estima la hauteur à quelque 8 pieds, ou 2,4 mètres. Par sa taille et son vaste espace intérieur commun, cette habitation se distinguait d'un petit abri mobile.

L'OSSATURE EN SAULE

La base de la construction était une charpente en perches de saule. Les longues tiges souples dessinaient la forme ovale et soutenaient une couverture constituée de grandes nattes.



Les Tachi Yokuts — une grande maison ovale en perches de saule et nattes de tule

Board of Commissioners on Irrigation of San Joaquin, Tulare, Sacramento Valleys / US Government Printing Office. Public Domain (1874, U.S. Government Printing Office). Wikimedia Commons .

Sur la partie supérieure de l'habitation, on laissait une étroite ouverture ovale et longitudinale. La fumée des feux allumés à l'intérieur pouvait s'en échapper. Merriam nota expressément cet élément comme faisant partie de la structure de la maison.

LES GRANDS PANNEAUX DE TULE

Les côtés et la partie supérieure étaient couverts de nattes. D'après le chercheur, certains de ces panneaux atteignaient 12 à 15 pieds de hauteur, soit environ 3,7 à 4,6 mètres. Ils recouvraient une partie considérable des murs et des pentes du toit.

Ces nattes ne se fabriquaient pas à la manière de paniers ordinaires. Les tiges rondes de tule étaient disposées parallèlement, l'une à côté de l'autre, puis reliées par des cordons à intervalles rapprochés. Ces attaches permettaient de former un grand panneau souple.



Les Tachi Yokuts — une grande maison ovale en perches de saule et nattes de tule
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz). CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Redimensionnée pour le web..

COMMENT ÉTAIT ASSEMBLÉE L'HABITATION ?

1. La forme de la maison était donnée par une longue ossature ovale faite de perches de saule.
2. On fabriquait séparément de grandes couvertures de tule : les tiges étaient placées côte à côte et reliées à plusieurs reprises par des cordons transversaux.
3. Les panneaux achevés étaient disposés sur les perches, couvrant une grande partie des murs latéraux et du toit.
4. On conservait en haut une ouverture longue et étroite pour l'évacuation de la fumée.
5. Sur le sol de terre, on étendait d'autres nattes, sur lesquelles les habitants dormaient la nuit et s'asseyaient pendant la journée.

Dans cette présentation, les étapes sont ordonnées de façon compréhensible à partir des matériaux et des éléments de construction décrits. Merriam n'a pas relevé le calendrier complet des travaux des bâtisseurs, ni le nombre précis de perches nécessaires à une maison.

À L'INTÉRIEUR DE LA GRANDE MAISON

Merriam observa des nattes végétales posées sur le sol. Elles servaient à la fois de couchages pour la nuit et d'endroits où s'asseoir pendant la journée. Les Tachi fabriquaient aussi bien de grands panneaux de couverture pour les maisons que des nattes distinctes destinées à l'usage domestique.

Les marais des environs fournissaient les longues tiges de tule, tandis que les saules locaux procuraient les perches souples. Ces deux matériaux naturels donnaient son aspect à la maison ovale du lac Tulare.

SOURCE HISTORIQUE

C. Hart Merriam, « Field Work Among Yokuts Tribes, 1902–1904 », note du 4 juin 1903, p. 404 et suivantes de l'édition imprimée — https://digicoll.lib.berkeley.edu/nanna/record/84252/files/ucas068-003.pdf?registerDownload=1&version=1&withMetadata=0&withWatermark=0.

Les Cahuilla des montagnes — comment ils construisaient un samat avec des perches, du saule, du yucca et du tule

Perches, saule, yucca et tule dans les villages montagnards du sud de la Californie

Dans les villages montagnards des Cahuilla se trouvaient des maisons appelées samat, habitations à base rectangulaire, à montants de bois et à toiture végétale. L'une des descriptions les plus précises de leur construction fut recueillie à la fin du XIXe siècle et publiée en 1900. Elle conserve non seulement les noms des plantes, mais aussi les longueurs des perches, la disposition des montants et les distances entre les éléments du toit.

LES MATÉRIAUX EMPLOYÉS

Les solides perches provenaient notamment d'un arbuste local appelé o-ot, l'adénostome, qui pouvait former de grands buissons sur les versants montagneux. Pour les éléments plus lourds, on employait aussi le bois de grandes manzanitas et de chênes. Des feuilles fraîches et souples de yucca servaient à attacher les pièces entre elles. Les parois étaient faites de branches de saule ; le toit était couvert de tule, une plante des marais, d'herbes locales et de roseaux.

À QUOI RESSEMBLAIT LE SAMAT ?

La base pouvait mesurer environ 12 sur 18 pieds, soit approximativement 3,7 sur 5,5 mètres. La partie centrale, plus haute, de la toiture reposait sur deux montants ; des supports plus courts étaient placés aux angles. Une poutre longitudinale et des appuis latéraux déterminaient la pente du toit.



Les Cahuilla des montagnes — comment ils construisaient un samat avec des perches, du saule, du yucca et du tule
Charles C. Pierce / California Historical Society CHS-547. Public Domain US. Wikimedia Commons .

LES ÉTAPES DE LA CONSTRUCTION

1. Le lieu et les dimensions. Sur l'emplacement choisi, on délimitait le rectangle de la future maison. Les Cahuilla des montagnes privilégiaient les petites hauteurs et les versants à pente douce proches des vallées.
2. Les six montants principaux. Aux quatre angles, on dressait de grosses perches dont l'extrémité présentait une fourche naturelle. Environ quatre pieds, soit 1,2 mètre, dépassaient du sol. Au milieu de chacune des deux extrémités du rectangle, on installait un autre montant fourchu, plus haut : il atteignait huit à neuf pieds, soit 2,4 à 2,7 mètres. On plaçait parfois un septième montant près du support avant, afin de former le bord de l'entrée.
3. Les trois poutres longitudinales. Trois longues perches étaient posées dans les fourches : une poutre supérieure au milieu et deux appuis latéraux. Les fourches naturelles du bois soutenaient elles-mêmes les extrémités des poutres.
4. Les chevrons inclinés. Des perches étaient placées en pente depuis la poutre centrale supérieure jusqu'aux appuis latéraux. Au-dessus, parallèlement au faîtage, on disposait des branches plus minces tous les six à huit pouces, soit environ 15 à 20 centimètres.
5. Les ligatures en yucca. Toutes les pièces de la toiture étaient attachées avec des feuilles fraîches et souples de yucca. Elles formaient des liens végétaux maintenant ensemble poutres, perches obliques et traverses.
6. Les murs en saule. Des pieux supplémentaires étaient enfoncés dans la terre le long des côtés. Entre eux, on tressait serré des branches de saule. Les Cahuilla appelaient le saule sak-hat. Par endroits, les interstices entre les branches étaient remplis de terre humide ou d'argile.
7. La couverture végétale. Des tiges de tule étaient disposées en faisceaux aplatis sur les pans inclinés du toit. On posait ensuite de fines perches en travers des faisceaux pour maintenir les plantes et l'on attachait ces traverses avec des bandes de feuilles de yucca. Dans les montagnes, on utilisait également des herbes hautes et des roseaux.
8. L'entrée ki-mil. On laissait, à l'une des extrémités, une ouverture haute d'environ 1,4 à 1,5 mètre et large de 60 à 90 centimètres. Une solide traverse de bois était fixée au-dessus. La nuit, cette ouverture pouvait être fermée par un simple panneau séparé fait de perches, maintenu avec un appui ou des pierres.
9. Le sol en terre. La surface intérieure était légèrement creusée, puis tassée. À l'extérieur, on élevait parfois un petit bourrelet de terre au pied de la maison. Une ouverture pour la fumée était laissée dans la toiture près de la poutre supérieure.
10. Le couchage. À l'intérieur, on dormait sur des couvertures et des peaux étendues sur le sol de terre. Certaines maisons comportaient aussi des lits surélevés en perches de bois le long des parois.

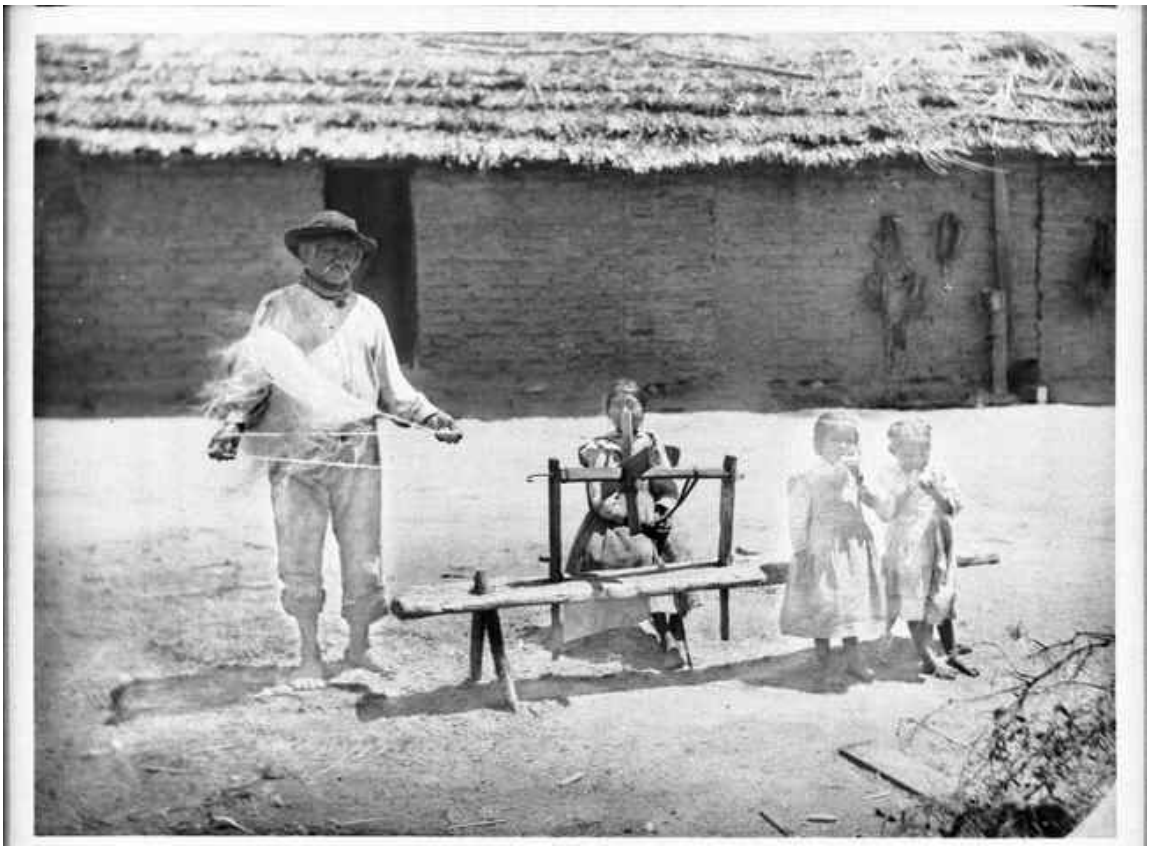
LES ABRIS DE L'ÉTÉ

Pendant la saison chaude, les Cahuilla utilisaient des auvents ouverts distincts, appelés táish-kish-lu. De plan carré, ils possédaient une partie supérieure presque plate. De légères perches étaient attachées avec des morceaux de yucca et le toit ainsi que les côtés étaient couverts de branches de saule. Sous cet auvent, on se reposait et l'on accomplissait les tâches domestiques pendant la journée : l'air pouvait librement circuler entre les branches.

Un même village pouvait ainsi posséder une maison plus fermée pour la saison fraîche et un espace végétal ombragé et ouvert pour les mois chauds.

SOURCE HISTORIQUE

David Prescott Barrows, « The Ethno-Botany of the Coahuilla Indians of Southern California » (1900), chap. III, « Houses and House-Building », p. 35–40 — https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d1/The_ethno-botany_of_the_Coahuilla_Indians_of_Southern_California_%28IA_ethnobotany00barrrich%29.pdf.



Les Cahuilla des montagnes — comment ils construisaient un samat avec des perches, du saule, du yucca et du tule
George Wharton James, CHS-3831. Public domain US. Wikimedia Commons .

Les Cahuilla — la maison circulaire kish aux branches de saule courbées

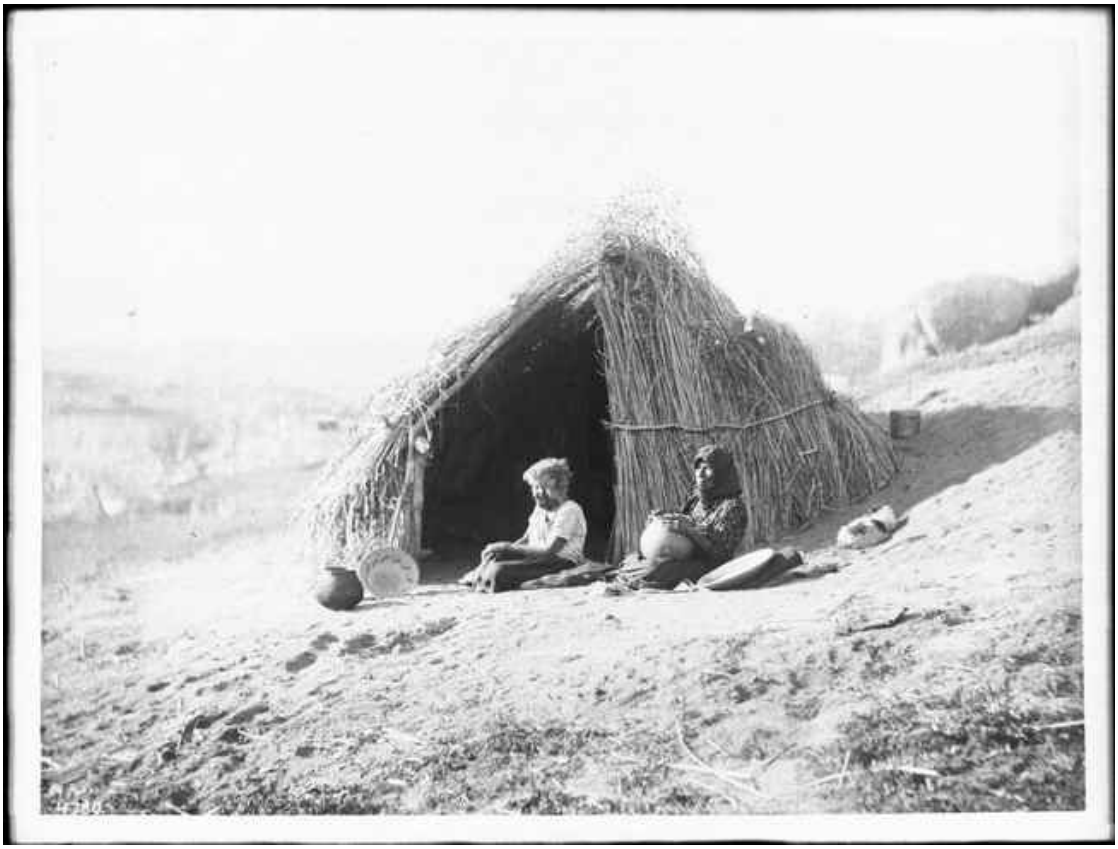
Une toiture de tule et de feuilles de palmier

Dans les villages du désert du sud de la Californie, les Cahuilla construisaient des maisons arrondies appelées kish. Le toit commençait presque au niveau de la terre et s'élevait en coupole au-dessus de l'espace habité. À la place de longs troncs et de murs de pierre, ils utilisaient les branches souples et les végétaux qui poussaient près de l'eau.

Certaines maisons kish atteignaient 15 à 20 pieds de diamètre, soit environ 4,5 à 6 mètres. À l'intérieur, on trouvait un sol en terre, l'emplacement d'un foyer et un espace où la famille pouvait se reposer et dormir.

LES MATÉRIAUX DE LA MAISON

La structure reposait sur de longues branches de saule. On les courbait pour former une charpente arrondie. À l'extérieur, on disposait la couverture végétale disponible : longues tiges de tule provenant des marais, feuilles de palmiers à éventail ou autres plantes locales. On tressait aussi le tule pour fabriquer des nattes destinées au sol et à l'entrée.



Les Cahuilla — la maison circulaire kish aux branches de saule courbées
George Wharton James, CHS-4750. Public domain US. Wikimedia Commons .

COMMENT PRENAIT FORME LA COUPOLE KISH ?

1. On choisissait un terrain plat et on délimitait la surface circulaire de la future habitation.

2. On recourbait vers l'intérieur de longues branches flexibles de saule, formant une coupole au-dessus de cet emplacement.
3. On posait une couverture végétale sur l'ossature de branches. Près des marais, on utilisait du tule ; dans les régions d'oasis à palmiers, on disposait de grandes feuilles en éventail.
4. On laissait une entrée sur la face avant ; elle pouvait être fermée par une natte de tule.
5. Dans la partie supérieure du toit, on conservait une ouverture pour évacuer la fumée du foyer, situé au milieu du sol en terre.
6. À l'intérieur, on étendait des nattes de tule. Elles couvraient le sol et servaient d'endroits où s'asseoir et se reposer.

À QUOI RESSEMBLAIT UNE VÉRITABLE MAISON ?

Vers 1900, le photographe George Wharton James prit une photographie de deux femmes cahuilla devant leur maison kish. Derrière elles se dresse une coupole dense et arrondie, recouverte de végétation. Les femmes sont assises sur des couvertures ; des paniers et des récipients en argile se trouvent près d'elles.

Les Cahuilla des montagnes connaissaient aussi d'autres habitations : des samat rectangulaires faits de hautes perches. Le kish circulaire était une construction distincte, dont la structure reposait non sur des murs droits et une poutre longitudinale, mais sur des branches de saule courbées.

SOURCES

« The Cahuilla Indians », California State University, San Bernardino, section « Shelter » — https://www.csusb.edu/sites/default/files/Unit_3.2_Cahuilla_Student_Reader.pdf ; Santa Rosa Band of Cahuilla Indians, « Culture » — https://new.santarosacahuilla-nsn.gov/culture.html. Photographie historique : George Wharton James, CHS-4750 — https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Coahuilla_Indian_women_in_front_of_their_%22kish%22_California,_ca.1900_(CHS-4750).jpg.

Sommeil

Les Miwok de la Sierra — comment ils préparaient un lit d'aiguilles de pin

Dormir sur le sol en terre dans les habitations de montagne de Californie

Dans les villages forestiers de la Sierra Nevada, les Miwok aménageaient des couchages avec des matériaux naturels. Leur base n'était pas un lit en bois, mais le sol en terre de l'habitation, recouvert d'aiguilles de pin. On étendait sur ces aiguilles une natte ou une couverture. Cette literie faisait partie de l'aménagement quotidien de la maison.

DE QUOI SE COMPOSAIT LE COUCHAGE

Les aiguilles de pin. Le livre « Miwok Material Culture », publié en 1933, mentionne les aiguilles de deux pins : le Digger pine, ou pin de Sabine, et le Western yellow pine, ou pin ponderosa (Pinus ponderosa). On étalait ces aiguilles sur le sol en terre, créant ainsi une couche entre celui-ci et la literie supérieure.

La natte. On déployait des nattes sur la couche d'aiguilles. Les ethnographes signalent également l'emploi de peaux comme couvertures de couchage. Les aiguilles restaient en dessous ; la personne s'allongeait sur le revêtement placé au-dessus.



Les Miwok de la Sierra — comment ils préparaient un lit d'aiguilles de pin
Forest & Kim Starr. CC BY 3.0 . Wikimedia Commons . Redimensionnée pour le web..

L'oreiller. On formait parfois un petit tas d'aiguilles distinct pour y poser la tête. Dans d'autres cas, on utilisait à sa place une couverture en peau de coyote roulée sur elle-même.

COMMENT LE LIEU DE SOMMEIL ÉTAIT AMÉNAGÉ

1. À l'intérieur de l'habitation, le sol restait en terre. On répandait des aiguilles de pin à l'endroit destiné au sommeil.
2. On étendait une natte ou une autre couverture de couchage par-dessus les aiguilles. C'était sur cette couche supérieure que l'on dormait.
3. Si nécessaire, on formait près de la tête un petit oreiller fait des mêmes aiguilles.

Tous les couchages ne reposaient pas directement sur le sol. Pour certaines personnes, on aménageait une banquette surélevée à partir de perches de saule ou d'un autre bois. D'après les notes des ethnographes, ces lieux de sommeil se trouvaient à 15–18 pouces au-dessus du sol, soit environ 38–46 centimètres. Il s'agissait d'une variante distincte et moins courante.

Les matériaux naturels étaient étroitement liés à l'habitation elle-même : de grandes plaques d'écorce servaient de murs et de toiture, tandis que les aiguilles des pins locaux constituaient la couche inférieure et souple de la literie. La description historique a conservé ces deux façons d'aménager le sommeil : au sol ou sur une structure en bois surélevée.

SOURCE

S. A. Barrett et E. W. Gifford, « Miwok Material Culture » (1933), section « Dwellings » — https://www.yosemite.ca.us/library/miwok_material_culture/dwellings.html.

Les Kumeyaay — comment ils dormaient sur des nattes de tule

Une couche végétale à l'intérieur de l'habitation à coupole e’waa

Dans le sud de la Californie, les Kumeyaay construisaient des maisons à coupole, appelées e’waa, avec des branches de saule. Ils recouvraient la charpente souple de matériaux végétaux et conservaient à l'intérieur un sol de terre. Pour dormir, ils utilisaient des nattes faites de tule, une plante des marais, ou des couvertures en peaux de lapin.

Ces pratiques sont décrites dans « A Teacher’s Guide to Historical and Contemporary Kumeyaay Culture », un guide pédagogique préparé par des chercheurs de San Diego State University avec le soutien de plusieurs communautés kumeyaay.

À QUOI RESSEMBLAIT LE LIEU DE SOMMEIL

À l'intérieur de la maison, on s'allongeait sur une natte végétale étendue directement sur la terre. Au-dessus se dressait la charpente voûtée de saule, recouverte à l'extérieur de tiges de tule, de feuilles ou de broussailles.



Les Kumeyaay — comment ils dormaient sur des nattes de tule
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz). CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Redimensionnée pour le web..

Le tule poussait dans les terrains humides, près des cours d'eau et des marais. Ses longues tiges avaient une forme qui convenait à l'assemblage de larges panneaux. Le même végétal permettait donc de couvrir les habitations et de fabriquer des nattes de couchage.

DE QUOI SE COMPOSAIT LA LITERIE

La couche végétale. Une grande natte de tule séparait la personne allongée du sol de terre nu.

Une autre couverture. La source nomme séparément des couvertures en peaux de lapin. Elles servaient elles aussi à dormir ; selon les circonstances, les habitants employaient des panneaux végétaux ou de la fourrure.

La maison autour du couchage. Les murs et le toit constitués de branches de saule et de végétaux formaient un espace protégé. Une ouverture servait d'entrée ; dans la partie supérieure de l'habitation, il pouvait y avoir un orifice d'évacuation de la fumée.

CE QUE L'ON SAIT DES NATTES ELLES-MÊMES

Le guide historique confirme explicitement que les Kumeyaay dormaient sur des nattes en tule. Il ne fournit toutefois ni la succession détaillée des gestes de tressage, ni la taille des tiges, ni la largeur des nattes de couchage, ni le nombre de liens utilisés.

Le témoignage le plus sûr reste donc la disposition même du lieu de repos : un sol en terre, une natte faite de plantes des marais et l'habitation à coupole qui l'entoure.

Les Kumeyaay vivaient dans des milieux naturels variés, depuis des contreforts plus humides jusqu'aux régions sèches du sud de la Californie. Là où le tule poussait, ses tiges fournissaient des matériaux pour les objets du quotidien. À l'intérieur de l'e’waa, elles pouvaient devenir la couche végétale souple sur laquelle on se reposait la nuit.

SOURCE HISTORIQUE

Geralyn M. Hoffman et Lynn H. Gamble, « A Teacher’s Guide to Historical and Contemporary Kumeyaay Culture » (2006), section 1.5, Shelter, p. 9 — https://mtrp.org/wp-content/uploads/2024/08/kumeyaay_teachers_guide.pdf.

Les Tachi Yokuts — comment ils fabriquaient de grandes nattes pour dormir

Tiges de tule et liens transversaux près du lac Tulare

Au début du XXe siècle, Clinton Hart Merriam visita un village des Tachi Yokuts près de Lemoore, en Californie. Le 4 juin 1903, il vit de grandes maisons ovales couvertes de tule. À l'intérieur se trouvaient des nattes végétales distinctes, sur lesquelles on dormait la nuit et s'asseyait le jour. Lors de visites ultérieures, le chercheur nota la façon dont les tiges étaient assemblées pour former des panneaux serrés.

Le tule poussait dans les marais qui entouraient le lac Tulare. Ses longues tiges servaient tant aux parois des maisons qu'aux nattes de couchage. La destination de l'objet influençait toutefois le serrage des liens : les nattes destinées au sol étaient assemblées plus étroitement que certains grands revêtements muraux.

LES DIMENSIONS D'UNE NATTE DE COUCHAGE

Selon les notes de Merriam, les dimensions variaient, mais les nattes mesuraient souvent environ six pieds de large et huit pieds de long, soit quelque 1,8 sur 2,4 mètres. Ce large panneau permettait de s'allonger pour dormir et restait, pendant la journée, un endroit où s'asseoir.



Les Tachi Yokuts — comment ils fabriquaient de grandes nattes pour dormir
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz). CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Redimensionnée pour le web..

COMMENT LES TIGES ÉTAIENT ASSEMBLÉES

1. On disposait les longues tiges rondes de tule parallèlement les unes aux autres pour former le futur grand panneau.

2. Deux fils ou cordons étaient placés transversalement : l'un passait sur la face des tiges, l'autre sur leur face opposée. Lors de l'assemblage, ces cordons entouraient alternativement les tiges voisines.
3. On répétait les liens transversaux sur toute la longueur de la natte. Pour un grand revêtement mural, Merriam décrit des intervalles d'environ dix pouces, soit 25 centimètres. Sur les nattes de couchage et de sol, ils pouvaient être sensiblement plus petits : environ quatre pouces, soit 10 centimètres.
4. On serrait les cordons de façon à rapprocher étroitement les longues tiges. Il ne restait presque aucun espace entre les éléments végétaux voisins.
5. Les extrémités du haut et du bas étaient repliées et fixées par un lien transversal. Sur les côtés, on réalisait parfois une bordure tressée.

On obtenait ainsi une grande surface végétale souple. Contrairement à un panier à parois hautes, la natte restait plate et était destinée à être posée sur le sol ou à couvrir la charpente d'une habitation.

LES NATTES À L'INTÉRIEUR DE LA MAISON

Merriam nota que certains grands panneaux de tule recouvraient les perches de saule d'une habitation ovale, tandis que d'autres reposaient directement sur le sol de terre. C'étaient ces derniers qui servaient à dormir et à s'asseoir. Dans l'une de ses observations, une femme avec son nouveau-né se trouvait sur une telle natte.

Les documents de Merriam comprennent également un schéma de la ligature des tiges rondes, dessiné d'après les récits et observations recueillis chez les Tachi en 1904. Il montre le rôle essentiel des attaches transversales rapprochées dans la fabrication.



Les Tachi Yokuts — comment ils fabriquaient de grandes nattes pour dormir

Gordon Leppig and Andrea J. Pickart, U.S. Fish & Wildlife Service. Public Domain US, federal USFWS work. Wikimedia Commons .

SOURCE HISTORIQUE

C. Hart Merriam, « Field Work Among Yokuts Tribes, 1902–1904 », notes de 1903–1904 publiées en 1967, pages imprimées 404–408 — https://digicoll.lib.berkeley.edu/record/84252.

Les Kawaiisu — comment ils dormaient les pieds tournés vers le centre du tomo kahni

Les pieds orientés vers le centre de la maison et des couvertures pour les nuits froides

Dans les montagnes de Tehachapi, les maisons d'hiver des Kawaiisu étaient appelées tomo kahni. La description historique conservée par California State Parks contient un détail particulièrement précis sur le sommeil : à l'intérieur de la maison, les habitants se couchaient les pieds tournés vers son milieu.

Le tomo kahni était une maison arrondie, qui rappelait un panier renversé. On la recouvrait de branches, de broussailles, d'écorce ou de nattes de tule. Au centre se trouvait un petit foyer entouré de pierres ; dans la partie supérieure du toit, on laissait une ouverture pour la fumée.

COMMENT LES HABITANTS SE DISPOSAIENT À L'INTÉRIEUR

Les endroits où l'on dormait étaient répartis autour de l'espace central. Les personnes qui s'allongeaient pour se reposer avaient les pieds dirigés vers le foyer. La source décrit l'orientation du corps par rapport au centre de la maison, et non une position de sommeil unique et imposée.



Les Kawaiisu — comment ils dormaient les pieds tournés vers le centre du tomo kahni
Chevy111. CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Redimensionnée pour le web..

Cet aménagement correspondait à la structure même de l'habitation : l'espace intérieur circulaire possédait un centre commun. Les habitants pouvaient s'installer le long du bord extérieur de la pièce.

AVEC QUOI SE COUVRAIENT-ILS ?

Pour la saison froide, les Kawaiisu confectionnaient de grandes couvertures en peaux de lapin. Les documents de California State Parks expliquent que les peaux étaient assemblées pour former une seule pièce, dans laquelle on s'enveloppait pendant la nuit. Cela permettait de conserver la chaleur par temps froid.

En hiver, le lieu de sommeil se trouvait dans une maison à épaisse couverture végétale. Le toit était formé de branches et de broussailles, tandis que son revêtement extérieur, fait d'écorce ou de nattes de tule, contribuait à protéger l'intérieur des intempéries. Une natte suspendue fermait l'entrée.

LE CENTRE DE LA MAISON

Au milieu de l'habitation se trouvait le cercle de pierres du foyer. Au-dessus, une ouverture traversait la toiture. Lors des nuits fraîches, on pouvait réchauffer des pierres dans ce foyer. Cependant, dans le témoignage historique sur la façon de dormir, le point essentiel n'est pas la méthode de chauffage, mais l'orientation précise des personnes : les pieds vers le centre.

OÙ ET QUAND ?

Ce témoignage concerne la maison d'hiver des Kawaiisu dans la région de Tehachapi. En été, on aménageait des habitations plus ouvertes et des abris procurant de l'ombre, appelés hava kahni, dont la structure différait de celle de la maison d'hiver à couverture épaisse.

La description du tomo kahni nous permet d'imaginer non seulement la forme de l'habitation en coupole, mais aussi la disposition des personnes pendant leur sommeil : plusieurs couchages autour de la pièce, les pieds tournés vers son milieu commun.

SOURCE HISTORIQUE

California State Parks, « Tomo-Kahni: Kid’s Page », sections Shelter et Clothing and Rabbit Skin Blankets — https://www.parks.ca.gov/?page_id=24583.

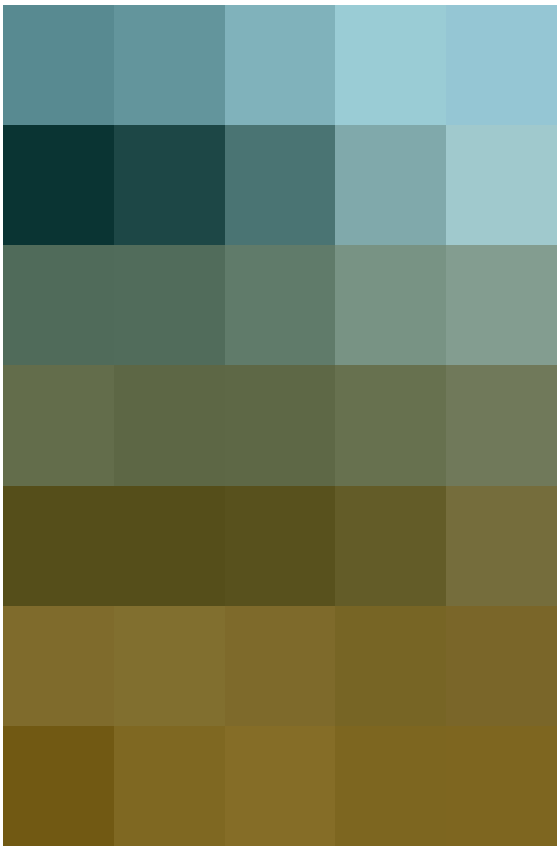
Les Miwok des plaines — de grandes nattes de tule pour dormir

Le delta et les plaines entre Sacramento et Stockton

Les Miwok des basses terres confectionnaient des nattes de tule, une plante des marais, et les utilisaient surtout pour dormir. Les ethnographes Barrett et Gifford en ont même conservé les dimensions approximatives : certaines mesuraient environ sept pieds de long et trois à quatre pieds de large. On obtenait ainsi un large panneau végétal sur lequel une personne pouvait s'allonger à même le sol.

Avec quoi les fabriquait-on ? Le document historique mentionne au moins deux sortes de tule. Chez l'une, la tige avait une section ronde ; chez l'autre, une section triangulaire. Ces longues tiges de plantes des marais étaient réunies pour former une natte.

Comment le panneau était-il constitué ? De nombreuses longues tiges étaient posées côte à côte et liées ensemble pour obtenir une large couverture. L'ethnographie appelle cet objet he’sə : la natte des Miwok des plaines. Ses dimensions permettaient de l'utiliser non seulement pour le couchage d'une personne, mais également comme grand tapis sur le sol de terre.



Les Miwok des plaines — de grandes nattes de tule pour dormir

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz). CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Redimensionnée pour le web..

Comment y dormait-on ? La natte était étendue sur le sol et l'on s'y allongeait. Dans d'autres régions miwok, on répandait aussi des aiguilles de pin sur la terre, avant d'y poser nattes et peaux. Ces aménagements différaient selon les matériaux locaux : le tule dans les villages des marais, les aiguilles de pin dans les forêts de montagne.

À quoi servait-elle pendant la journée ? On étendait les mêmes nattes sur le sol pour y prendre les repas en commun. Le panneau végétal était à la fois un lit et un élément quotidien de l'espace habité.

Où vivaient-ils ? Les Miwok des plaines habitaient les basses terres marécageuses de la vallée de Sacramento et le delta en direction de Stockton. De longues plantes de marais poussaient à proximité et fournissaient la matière première des habitations comme des nattes.

À quelle époque de l'année ? La source décrit l'utilisation quotidienne des nattes, sans la limiter à un mois particulier. Les habitants employaient leurs couchages pendant toute l'année.

SOURCES

S. A. Barrett et E. W. Gifford, « Miwok Material Culture » (1933), section Mats, p. 244–245 — https://www.yosemite.ca.us/library/miwok_material_culture/miwok_material_culture.pdf

Section Dwellings — https://www.yosemite.ca.us/library/miwok_material_culture/dwellings.html.

Les Chemehuevi — dormir sur une plateforme surélevée sous une arche de branches

La Californie désertique, vers 1900

Le photographe Charles Chester Pierce a laissé une rare image d'un lieu de couchage chemehuevi. On y voit un homme se reposant près de ses champs, sous une arche légère de branches. À la place d'un lit ordinaire, il utilise une plateforme de longues perches en bois, élevée au-dessus du sol.

COMMENT ÉTAIT AMÉNAGÉ LE LIEU DE REPOS ?

Le regard remarque d'abord la plateforme inférieure. De longues perches et des branches sont posées côte à côte et composent une surface allongée assez grande pour qu'une personne puisse y prendre place. Elle est surélevée par rapport au terrain, laissant un espace libre en dessous.

Au-dessus se trouve une autre structure : un auvent en forme d'arche. Des branches courbées dessinent une ligne arrondie, tandis que leurs extrémités reposent de part et d'autre du couchage. L'arche procure de l'ombre sans devenir une maison fermée : l'air peut circuler librement sur les côtés.



Les Chemehuevi — dormir sur une plateforme surélevée sous une arche de branches
Charles C. Pierce. Public domain (US). Wikimedia Commons .

Sous la tête de la personne endormie se trouve une couverture pliée. La légende historique de la photographie la désigne expressément comme un oreiller. Le couchage se composait donc de plusieurs éléments simples : une plateforme en bois, un auvent de branches et un rouleau souple sous la tête.

OÙ ET QUAND ?

Cette photographie date approximativement de 1900. Dans les archives de la California Historical Society, elle est décrite comme représentant le couchage d'un homme chemehuevi pendant qu'il s'occupait de ses champs. Le lieu est associé à la région désertique de Palm Springs.

L'image a conservé un véritable aménagement pour le repos durant la journée : se tenir au-dessus de la terre sur une plateforme de branches et se protéger du soleil sous une arche végétale.

PHOTOGRAPHIE HISTORIQUE

Charles C. Pierce, « Chemehuevi Indian man sleeping in his sleeping shelter in the field », vers 1900, California Historical Society, CHS-3527 — https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chemehuevi_Indian_man_sleeping_in_his_sleeping_shelter_in_the_field,_ca.1900_(CHS-3527).jpg.