

PATRIMOINE
DE NOYAREY

PLANTES SAVEURS ET REMÈDES



Quelques fleurs
sur les chemins
de Noyarey

Après l'agriculture d'hier et d'aujourd'hui, les vieilles demeures, après les fontaines, citernes, moulins, le groupe "Patrimoine" de la commune de Noyarey vous emmène à la découverte du "patrimoine naturel" que constituent les fleurs et plantes aux vertus traditionnellement reconnues. Lors de nos promenades, nous observons une grande diversité de plantes fleuries sur le bord des chemins. Mais nous voyons aussi que certaines de ces plantes disparaissent au fil des années, que d'autres se déplacent... Gentianes acaules et sabots de Vénus ne sont plus présents que dans nos souvenirs. Les lys martagons se font rares, de même que les œillets sauvages. Nous avons choisi une dizaine des fleurs actuellement visibles sur les chemins de Noyarey, de la plaine et des chemins de randonnées aux hameaux de montagne. Ces fleurs ne paient pas de mine, mais recèlent, d'après la tradition, des trésors culinaires et médicinaux. Nous avons tenu à photographier nous-mêmes les plantes, sur le territoire de la commune. Ce ne fut pas facile. Nous les avons surveillées, nous avons attendu qu'elles fleurissent (mais il faisait trop chaud pour un mois de mars, puis trop froid pour un mois de mai...). Nous nous sentions comme la mère de l'écrivaine Colette attendant la floraison de son cactus rose. Cette quête nous a ouvert les yeux sur des merveilles auxquelles nous ne prêtons pas toujours attention. Pour le plaisir des yeux, nous illustrons aussi ce cahier de quelques fleurs que nous avons admirées pour leurs couleurs et leur beauté.

Attention aux propriétés toxiques de beaucoup de plantes, en particulier de leur sève.

Avant de les consommer, assurez-vous qu'elles sont comestibles, comme vous le feriez pour les champignons.



La commission "Patrimoine" et Denis Roux, maire de Noyarey

Introduction

Il est très facile de trouver, en se promenant dans la plaine de Noyarey, toutes sortes de fleurs des champs : coquelicots, pissenlits, violettes, primevères, puis, en longeant le Ruisset, les fleurs d'eau telles que l'iris, le roseau, les joncs dans le quartier des Bauches. Mais il y pousse aussi l'ambrosie, plante hautement allergène. Continuant notre promenade en traversant le village, nous prenons les chemins de randonnée qui nous amènent au Poyet. Nous découvrons selon l'époque de l'année différentes variétés de plantes à fleurs comme l'hellébore fétide en hiver. Nous poursuivons jusqu'à Trucherelle par le sentier du facteur avec l'ail des ours dès le début du printemps, puis le tamier sur la route de Carron. Nous terminons notre promenade à Ezy, en passant par les Veillères, où fleurissent en mai la berce des prés, l'égopode podagraire, l'aspérule odorante et les orobanches. Il faut attendre le mois de juin pour la floraison de la gentiane jaune et de la saponaire officinale. Enfin lorsque s'annonce l'automne, ce seront les euphraises en septembre.

La flore étagée nucérétaine

Blottie au pied du Vercors, notre commune présente, par le caractère insolite, graduel de son altitude, toute l'étendue de l'étagé collinéen. Des bords de l'Isère au hameau d'Ezy, grande est la diversité des espèces végétales et, si vous en doutiez, ce n'est pas moins d'une centaine d'entre elles (dont environ soixante-dix pour le haut du village) qui y sont recensées et peuplent votre environnement.

Dans le village, on les croise sans les voir, ces discrètes représentantes du règne végétal, lovées dans les fissures des trottoirs ou dans la moindre brèche d'un mur. Elles escaladent et se fondent dans le paysage. En quittant la vallée, leur répartition, étroitement liée à notre réseau hydrographique et au profil du relief, se confinera dans les pentes, les dépressions, les bordures de ruisseaux, les prairies humides et les lisières des fossés, illuminant ainsi le printemps. Observables suivant les saisons, plusieurs plantes protégées spectaculaires, profitent de ces refuges sauvages. Dans ce large inventaire, toutes contribuent au développement de la faune et certaines ont une fonction essentielle pour l'homme, en protégeant ses ressources en eau, par le biais de leur épuration naturelle. Si quelques unes sont considérées comme toxiques, malgré leur attrait, la plupart ont, par leurs vertus, des effets bénéfiques. Outre les généreuses comestibles, le panel le plus important est constitué par les médicinales.

Noyarey et ses hameaux font partie du Parc du Vercors. La cueillette des fleurs y est règlementée. Pour certaines, elle est interdite. Respectons-les si nous voulons que les générations futures puissent profiter longtemps de notre flore.

AIL DES OURS

Allium ursinum

L'Ail des ours est une plante herbacée vivace, plante des sous-bois frais et ombragés à fleurs blanches de 20 à 50 cm de hauteur. Lorsque son feuillage est légèrement froissé, elle dégage une forte odeur d'ail. Cette plante forme parfois de vastes colonies dans les sous-bois ou le long des ruisseaux. Voilà pourquoi notre commune en est si riche. Les feuilles apparaissent en février et mars et les fleurs d'avril à juin.

Ail des ours, pourquoi ?

La saison de l'Ail des ours correspondant à la fin de l'hibernation des ours, ils sont censés s'en régaler après la sortie de l'hiver. Jadis l'*Allium ursinum* était considéré comme une plante magique associée à la magie blanche. On pensait que, porté par une femme enceinte dans ses poches, il protégerait l'enfant à naître.

Alimentation humaine

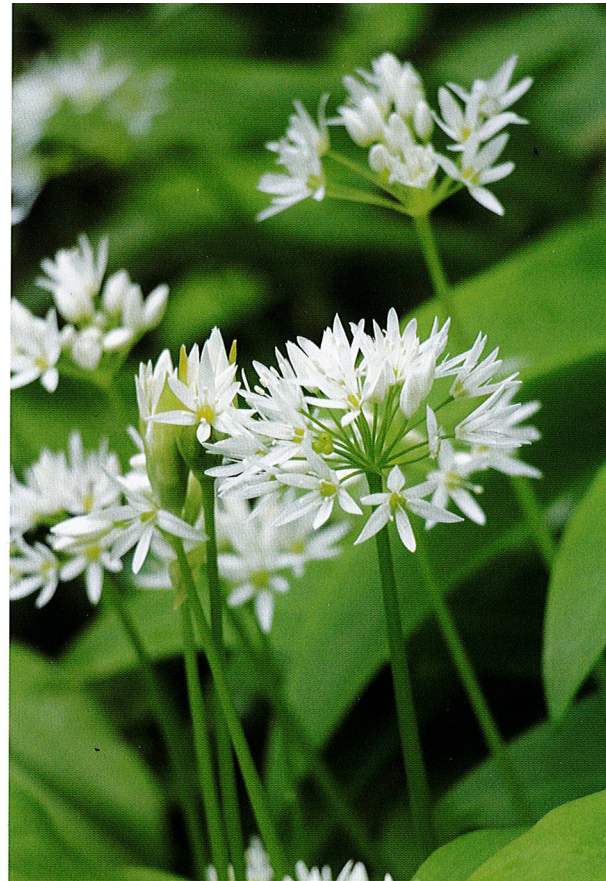
Il a été très utilisé en Europe et en Asie. On peut manger son bulbe et ses feuilles comme légume ou condiment. Il est excellent cru dans les salades. Ses feuilles se préparent sous forme de pesto et soupe ou comme épice dans des quiches, pizzas, tartes salées, cakes salés, galettes de pomme de terre.

Alimentation animale

Durant les quelques semaines de floraison, qui ont lieu d'avril à juin, l'Ail des ours constitue une source de nourriture importante pour de nombreux insectes pollinisateurs. Riche en nectar et en pollen, cette plante mellifère présente un intérêt apicole non négligeable.

Thérapeutique

L'Ail des ours est une plante médicinale très ancienne connue des Celtes et des Germains. On en a retrouvé des restes dans les habitations du Néolithique. Il est très riche en une huile essentielle sulfurée et également en vitamine C. Dépuratif, rubéfiant, hypotenseur, antiseptique, anthelminthique, on utilise le bulbe dans des teintures, sirops, décoctions, jus, cataplasme de pulpe, essences. Il est conseillé de l'utiliser de préférence cru pour préserver la vitamine C. L'essence est utilisée comme rubéfiant en cas de rhumatisme.



FAMILLE :
Amaryllidacées

NOMS VERNACULAIRES :
Ail sauvage, Ail des bois, Ail pétiolé,
Ail à larges feuilles

FLORAISON :
Avril-juin

ATTENTION Avant floraison, l'Ail des ours peut être confondu avec le muguet de mai qui est, lui, très toxique. La distinction peut facilement se faire grâce à l'odeur alliacée dégagée par les feuilles froissées de l'Ail des ours, ainsi que la consistance des feuilles coriaces chez le muguet. Prudence et très bonnes utilisations.

ASPÉRULE ODORANTE

Galium odoratum

L'Aspérule odorante, ou Gaillet odorant (*Galium odoratum*) est une vivace tapissante, mellifère, parfumée, pleine de charmes et d'utilités... C'est une petite plante champêtre et sauvage de mi-ombre, plutôt commune dans les sous-bois, les lisières de feuillus et les clairières d'Europe et de Russie. Elle se présente sous forme de beaux tapis de verdure, parfaitement adéquats pour les coins ombragés du jardin, qu'elle viendra habiller et égayer avec beaucoup de charme et de légèreté.

L'aspérule odorante se compose d'un feuillage persistant vert émeraude, de verticilles de 6 à 9 feuilles ovales, lancéolées et allongées, de 3 à 5 cm de long. Les tiges sont quadrangulaires, rêches, dressées et mesurent entre 10 et 30 cm. Le système racinaire est composé de rhizomes ramifiés et rampants. La floraison est gracieuse, mellifère et légèrement parfumée, sous forme d'une inflorescence de petites fleurs blanches étoilées, à quatre pétales, groupées en cymes ombelliformes. Chaque fleur donne naissance à de petits fruits hérissés de poils crochus qui s'accrochent et se baladent dans le pelage des animaux sauvages.

FAMILLE :

Rubiacées

NOMS VERNACULAIRES :

Petit muguet, Reine des bois,
Thé suisse, Belle étoile

FLORAISON :

Mai à juin

Au jardin

Elle s'utilise en couvre-sol au pied des arbustes, le long d'un mur ombragé, au potager, avec une haie de petits fruitiers ou encore en substitut à la pelouse dans les coins les plus ombragés du jardin. L'aspérule odorante apprécie un sol léger et humifère, frais, désherbé et enrichi. Installez-la à l'ombre ou à la mi-ombre. Plantez-la au printemps, surtout en région froide, ou éventuellement en début d'automne. Trempez la motte au préalable dans l'eau et placez-la légèrement enfoncée par rapport au niveau du sol. Arrosez généreusement et maintenez le sol humide, surtout le premier été.

C'est une plante très résistante aux maladies et aux parasites.

Si elle est bien placée, l'aspérule odorante ne demande aucune attention particulière.

Multiplier l'aspérule odorante est extrêmement simple par division de souche, en étant tout de même attentif à travailler au printemps, sur des plants assez âgés et surtout en replantant immédiatement les rhizomes.

Il est possible aussi de faire des semis, plutôt en automne, sous châssis. Repiquer ensuite en godets individuels quand les pousses ont deux petites feuilles.

BERCE DES PRÉS

Heracleum sphondylium

La berce est une plante herbacée du genre *Heracleum*, de la famille des Apiacées. On la rencontre dans les bois clairs et les prés rocaillieux. C'est une plante commune, de grande taille (elle peut atteindre 2,50 m). Présente à Noyarey, Carron, Trucherelle, Ezy.

Usages alimentaires

Au XIX^e siècle on utilisait les jeunes pousses et les jeunes feuilles pour accompagner les viandes en mélange avec d'autres herbes. On peut aussi les utiliser en potage ou cuites comme des épinards. La plante était utilisée en Russie pour confectionner le bortsch. Au printemps la plante est riche en vitamine C, en glucides, en protéines. Elle est aromatique et riche en éléments minéraux. Les graines sont utilisées comme aromates. Macérées dans l'alcool, elles donnent une liqueur digestive et calmante. En Russie, on fait sécher les tiges coupées en rondelles que l'on utilise comme friandise.

Fourrage ou nourriture cunicole

Il s'agit d'une "herbe aux lapins", autrefois très recherchée par les éleveurs possédant des clapiers.

Usages médicaux

La plante est réputée hypotensive, diurétique et diminuant le taux d'urée. Elle était jadis utilisée contre l'épilepsie.

La teinture est utilisée pour soigner les troubles sexuels chez l'homme et la femme. Elle est utile dans les syndromes prémenstruels et les hémorragies dysfonctionnelles. Elle est aussi utilisée dans les troubles de la ménopause.



FAMILLE :
Apiacées

ORIGINE :
Caucase, introduite en France au
XIX^e siècle

NOMS VERNACULAIRES :
Berce des prés, Berce commune,
Branc-ursine, Patte d'ours

FLORAISON :
Mai à septembre (fleurs blanches en
grandes ombelles)

La Berce fait partie de la même famille que l'angélique, dont la tige est utilisée en confiserie. La tige de la Berce est comestible. Mais sa sève peut provoquer des irritations chez les personnes sensibles. Moins cependant que celle de la Grande Berce du Caucase, sa cousine, extrêmement toxique et même mortelle.

ÉGOPODE PODAGRAIRE

Aegopodium podagraria

C'est une plante vivace, qui se propage aisément grâce à ses longues tiges souterraines et forme de vastes colonies. Membre de la grande famille des ombellifères, comme la carotte et le persil, l'Égopode possède de petites fleurs blanches réunies en ombelles, délicates et gracieuses, terminant des tiges robustes, creuses et sillonnées dans leur longueur. Tous les jardiniers connaissent cette plante aux longs rhizomes traçants qui envahit leurs cultures. Elle indique qu'il y a longtemps poussait là une forêt, qui est l'habitat naturel de l'Égopode. On le rencontre dans les bois frais, les haies... et les jardins.

Origines

Le nom botanique de la plante, tiré du grec αἶξ, aix (chèvre) et ποῦς, ποδός, *pous, podos* (pied), se réfère à la forme des feuilles, qui évoquait pour les anciens la forme d'un sabot de chèvre. L'épithète *podagraria* signale les propriétés médicinales de la plante, autrefois réputée soigner la goutte ou "podagre".

Alimentation humaine

L'Égopode est l'un des meilleurs légumes sauvages. Les jeunes feuilles qui se montrent au premier printemps, d'un vert clair, sont un peu froissées, luisantes et souvent rougeâtres. Elles sont tendres et aromatiques, excellentes crues. Elles font de très bonnes salades.

Lorsque les feuilles sont devenues adultes, de couleur vert sombre et mates, il est préférable de les faire cuire car elles deviennent plus dures, et d'en retirer la tige. Leur parfum permet d'en préparer divers plats, en particulier des gratins, des tartes salées, des quiches et d'excellents soufflés. On peut les cueillir encore lorsque la tige s'est développée.

Thérapeutique

Plante médicinale jadis réputée, l'Égopode était utilisé pour soulager l'accumulation douloureuse d'acide urique qu'est la goutte. Sa consommation régulière détoxifierait l'organisme. L'Égopode était autrefois cultivé, tant comme plante potagère que comme médicinale.

(d'après François Couplan, ethnobotaniste réputé, auteur de l'Encyclopédie des plantes comestibles de l'Europe, Plantes sauvages comestibles et médicinales)



FAMILLE :

Apiacées

NOMS VERNACULAIRES :

Herbes aux goutteux,
Petite angélique,
Herbe de Saint Gérard

FLORAISON :

Juin

L'égopode podagraire n'est pas une plante rare ni protégée, mais il est conseillé de prendre un avis auprès d'une personne avertie avant de la consommer car il y a toujours un risque de la confondre avec d'autres plantes plus ou moins ressemblantes et toxiques.

EUPHRAISE DES PRÉS

Euphrasia officinalis

L'Euphrase est une plante herbacée, annuelle, haute de 20 cm environ, commune dans les hauts prés et les pâturages secs et qui parasite d'autres plantes pour se nourrir. Elle tiendrait son nom du grec εὐφρασία qui veut dire joie. Ses tiges grêles sont poilues, plus ou moins rameuses, portant des petites feuilles ovales, opposées, dentées.

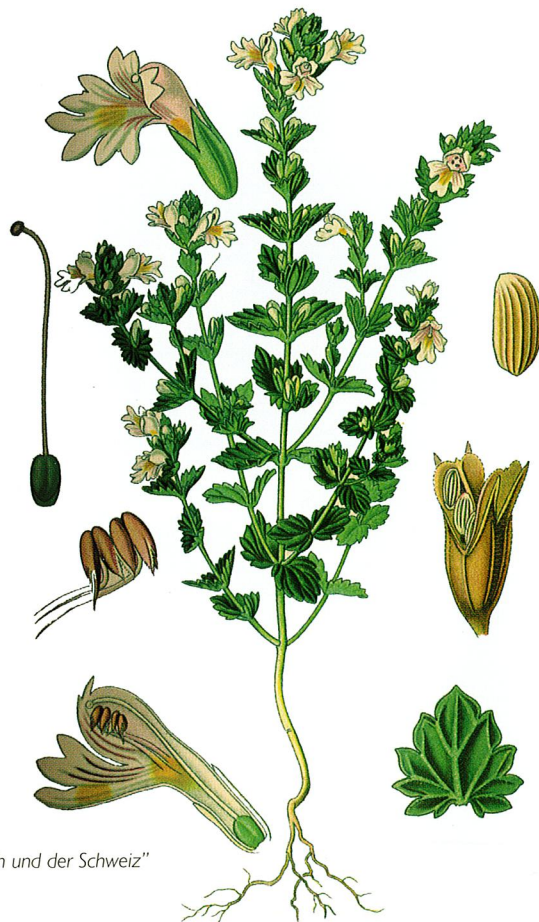
À la floraison apparaissent des petites fleurs blanches, veinées de rose, à corolles à deux lèvres, et marquées d'une tache jaune qui fait penser à un œil.

Présente sur Noyarey, Carron, Trucherelle, Ezy.

Usages médicaux

L'eau distillée d'euphrase ou la décoction était utilisée au XVI^e siècle pour guérir l'ophtalmie (brûlure de la cornée par les ultra-violets), la blépharite (inflammation du revêtement cutané des paupières), la conjonctivite, les larmoiements. La plante passait aussi pour rendre la mémoire. Les Américains l'ont en outre utilisée contre le rhume de cerveau, soit en pommade, soit en lavage de nez.

L'Euphrase est une plante médicinale qui traite et soulage les troubles oculaires, la conjonctivite et les catarrhes. Elle est le traitement des infections de l'oreille et des sinus, de la sinusite et du rhume des foins. Elle agit également sur l'insuffisance hépatique et la stomatite, ainsi que la pharyngite.



Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé
"Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz"
1885, Gera, Germany



GENRE :
Euphrasia

FAMILLE :
Scrophulariacées
ou plus récemment Orobanchacées

ORIGINE :
Hémisphère Nord

NOMS VERNACULAIRES :
Euphrase des prés,
Euphrase officinale
ou Casse-lunettes

FLORAISON :
Mai à octobre

L'*Euphrasia officinalis*
est une des substances
les plus couramment utilisées
en homéopathie



Orchis militaire (orchidée)



Sauge des prés



Anémone



Chicorée sauvage



Coquelicot



Lys ma



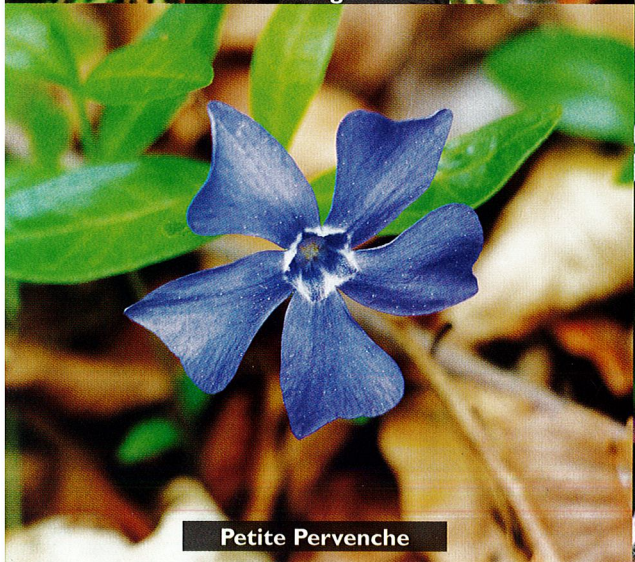
Oeillet mignardise



Orchis mâle (orchidée)



Orchis taché



Petite Pervenche



Saponaire faux basilic



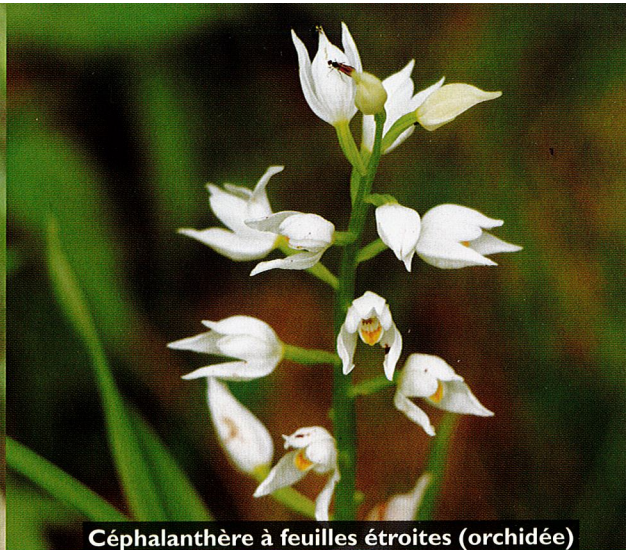
Scabieuse



colle



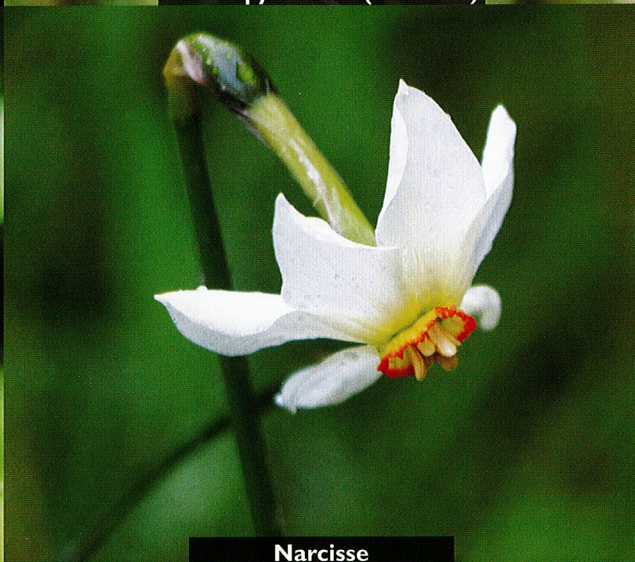
Orchis pyramidal (orchidée)



Céphalanthère à feuilles étroites (orchidée)



artagon



Narcisse



Oeillet des Chartreux



té (orchidée)



Orchis sureau (orchidée)



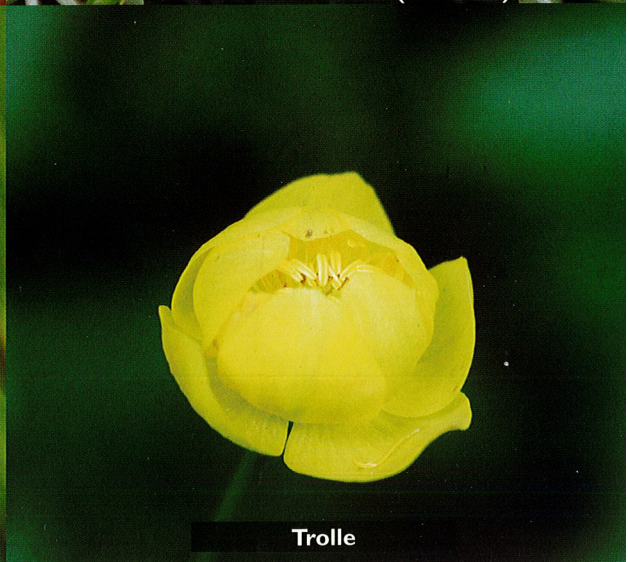
Orchis à deux feuilles (orchidée)



des champs



Salsifis des prés



Trolle

GENTIANE JAUNE

Gentiana lutea

La Gentiane jaune appelée encore la Grande Gentiane est une plante de la famille des Gentianacées, présente dans divers massifs montagneux européens, dont les Alpes, le Massif central, le Jura, les Pyrénées et les Vosges.

Grande herbe robuste et vivace, elle peut vivre 50 ans et met 10 ans pour fleurir la première fois. Les feuilles sont opposées et nervurées, pétiolées à la base et sessiles embrassantes sur la tige. Les grandes fleurs jaunes sont serrées à la base des feuilles supérieures. La corolle est divisée en 5 à 9 lobes presque jusqu'à la base. Sa taille est d'environ 1,50 m.

Caractéristiques

Organes reproducteurs -Type d'inflorescence : glomérule

Type de pollinisation : entomogame

Type de fruits : capsule

Mode de dissémination : barochore.

Habitat de répartition : pelouses acidophiles montagnardes à subalpines. Aire de répartition : Europe méridionale.

Propriétés

Plante connue depuis des temps très anciens pour ses propriétés apéritives. Sa forte racine, qui contient des glucosides amers, sert à fabriquer des boissons apéritives très réputées. Il faut signaler une liliacée très toxique, le vétrate, qui ressemble beaucoup à la gentiane jaune et pousse dans les mêmes stations que cette dernière. Il y a donc risque de confusion au moment de la récolte.

Usages

Le rhizome et les racines sont utilisés en phytothérapie comme le laissent supposer ses nombreux noms vernaculaires. Mais la gentiane est surtout utilisée dans les apéritifs comme la liqueur de gentiane ou l'alcool de gentiane auxquels elle apporte son amertume.

Il faut attendre dix ans avant de pouvoir les récolter. La récolte est réalisée essentiellement dans le Massif Central de mai à octobre.

Utilisations traditionnelles

Comme tonique digestif, pour stimuler l'appétit, pour traiter l'atonie gastro-intestinale, pour soigner la fatigue due aux maladies chroniques, pour soulager l'épuisement, pour traiter contre les vers, comme anti-septique.

FAMILLE :

Gentianacées

NOMS VERNACULAIRES :

Gentiane officinale, Jouvansanne, Quinquina d'Europe, Quinquina des pauvres, Lève-toi-et-marche, Janssona, Bananier des Alpes, Quinquina indigène

FLORAISON :

Juin à août

HELLÉBORE FÉTIDE

Helleborus foetidus

Le Nom Hellébore (ou Ellébore) vient du sémitique “*helibar*” (remède contre la folie), il est qualifié de fétide en raison de l’odeur repoussante de la plante quand on la touche.

Plante de 50 cm à 1 m à odeur fétide, qui reste verte l’hiver. Ses fleurs vertes de 2 cm sont en forme de clochettes penchées bordées de rouge. Les feuilles ont un large pétiole foliacé à nervures parallèles terminé par 5 à 6 lobes verts.

Plante très commune dans les haies et les rocailles jusqu’à 1200 m, préfère le calcaire, présente dans toute la France.

Toxicité

Tous les hellébore sont vénéneux. Les anciens les utilisaient en médecine, en particulier dans les troubles du cerveau. Mais cet usage est à proscrire en raison du danger d’intoxication.

Leurs feuilles et leurs fleurs contiennent deux alcaloïdes qui sont de violents poisons.

La racine fraîche fait rougir la peau. Son ingestion est très dangereuse et provoque des vertiges, des vomissements et des crampes.

IMPORTANT : L’ensemble des informations n’est donné qu’à titre indicatif et ne peut en aucun cas remplacer un avis médical précis pour chaque personne. Veuillez consulter votre pharmacien ou praticien avant tout usage.

Cette fleur a été observée sur le chemin qui monte au Poyet et à Ezy.



FAMILLE :

Renonculacées

CYCLE :

Plante vivace se propageant par un rhizome

NOMS VERNACULAIRES :

Pied de griffon, Rose de serpent, Patte d’ours, Mords-cheval, Herbe printanière, Favalau

FLORAISON :

Janvier à mars

ATTENTION :

Toutes les parties des hellébore sont très toxiques. Il est conseillé de mettre des gants pour en cueillir les fleurs. Soyez particulièrement vigilant pour vous, vos enfants et vos animaux.



OROBANCHE DU GAILLET

Orobanche galii (ou *caryophyllacea*)

Voilà une plante très étrange : aucune valeur culinaire, aucun intérêt médicinal et incapable de vivre seule... C'est une plante parasite, qui vit aux dépens de Rubiacées (*Rubiaceae*) appelées communément Gailllets ou aussi, dans certaines Flores, "Caille-lait".

Son nom lui a été donné au II^e siècle par le médecin grec Dioscoride. Observant les plantes parasites des vesces, il les nomma ὀροβάγχη, *orobagkhè*, mot composé de ὄροβος, *orobos* (vesce) et de ἄγχω, *agkhô* (étrangler, étouffer).

L'Orobanche galii parasite surtout le gaillet à fleurs blanches (*Galium molluzo*) et le gaillet à fleurs jaunes (*Galium verum*). Pour ce faire, elle fixe un suçoir sur une radicule de la plante-hôte. Elle n'utilise pas de chlorophylle, n'a pas de feuilles vertes (donc la photosynthèse est impossible) et trouve sa nourriture dans la plante parasitée.

Elle pousse dans toute la France continentale entre 0 et 1700 m d'altitude, dans toute l'Europe, en Sibérie et aussi en Afrique du Nord.

La hampe florale porte une multitude de fleurs en forme de tubes d'environ 1,5 cm de longueur. Ces fleurs, à forte odeur de girofle, ont une teinte entre le jaune et le brun ; elles produisent une grande quantité de graines.

"Combien des innombrables graines trouveront-elles une radicule de gaillet ? Aucune, peut-être. Chez les Orobanches, la mortalité infantile est véritablement colossale".

(À la découverte des Fleurs des Alpes, Glénat, 2003)



FAMILLE :

Orobanchacées

NOMS VERNACULAIRES :

Orobanche à odeur de girofle

FLORAISON :

Mai à septembre

L'Orobanche, une plante du diable dans les croyances populaires

D'après Édouard le Héricher, dans la Littérature populaire de la Normandie, l'orobanche fait partie des nombreuses plantes réputées diaboliques : "C'est l'esprit du mal qui a la plus large part dans la flore populaire. Dans la catégorie des plantes diaboliques se pressent le navet du diable et le verjus du diable, la bryone ; le diable en haie, la clématite ; le mors du diable, la scabieuse succise ; les cornes du diable, la macre ; l'herbe du diable, la cynoglosse ; le raisin du diable, le taminier ; le pain du diable, les mauvais champignons ; les entrailles du diable, les orobanches ; la canivière du diable, le chanvre, etc."

(Littérature populaire de la Normandie, éd. La Piterne, 2014)

SAPONAIRE OFFICINALE

Saponaria officinalis

C'est une plante glabre à tige robuste cylindrique et dure de 40 à 80 cm. Foisonnante voire envahissante grâce au développement de ses rhizomes, elle est facile à cultiver.

Ses feuilles ovales opposées, vert tendre, pointues sont sillonnées par trois nervures longitudinales, les inférieures pétiolées.

Ses fleurs, qui peuvent être simples ou doubles, sont légèrement parfumées. Elles ont cinq pétales blanc ou rose pâle qui forment un cercle d'environ 2 cm de diamètre. Les fruits sont des capsules qui contiennent de petites graines.

Utilisation médicale

Cette plante possède des propriétés dépuratives, diurétiques, cholériques et vermifuges. On l'emploie contre les rhumatismes et la goutte, contre certaines dermatoses et comme expectorant pour les affections de la cavité orale (angines, aphtes etc.).

La décoction de Saponaire appliquée sur le visage est efficace contre l'acné.

Les léproseries l'utilisaient pour nettoyer les plaies des lépreux.

Domestique

Les sommités fleuries ou les rhizomes pouvaient remplacer le savon pour laver les vêtements délicats susceptibles de se décolorer. On l'utilisait également pour nettoyer les tabliers noirs. C'est parce qu'elle contient de la saponine, une substance qui a la propriété de faire mousser comme du savon.

Culinaire

Au Moyen Orient on utilise l'infusion d'eau et de la saponaire pour préparer des desserts nécessitant une gélification en particulier une guimauve arabe dite "Natif".



FAMILLE :

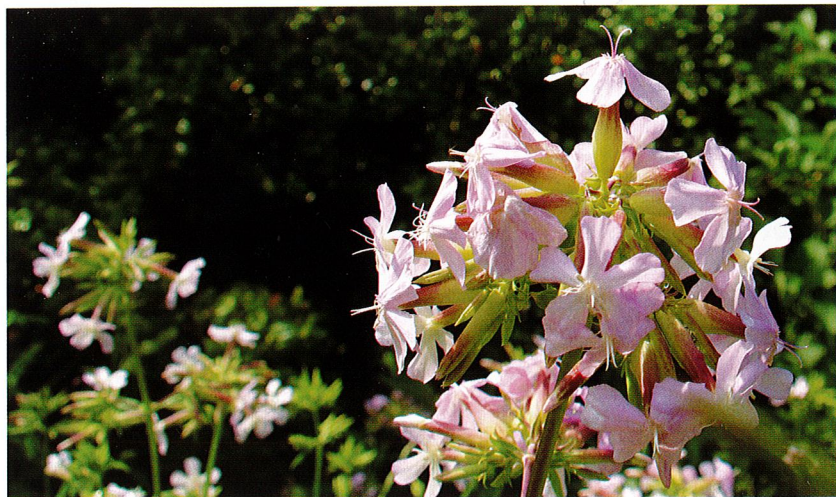
Caryophyllacées

NOMS VERNACULAIRES :

Savonnaire, Savonnière, Saponière,
Herbe à savon, Herbe à foulon,
Savon des fossés, Savon de fosse

FLORAISON :

Juin à octobre





TAMIER COMMUN

Dioscorea communis

Le Tamier commun, en latin *Taminia Uva* qui signifie “raisin sauvage”, doit son nom populaire d’*“Herbe aux femmes battues”* à l’usage très ancien du tubercule pour soigner les contusions et les meurtrissures consécutives à des coups. On le connaissait déjà un siècle avant Jésus Christ et c’est Celse, médecin contemporain d’Auguste, qui le premier en a parlé dans son livre *De Arte Medica*.

C’est une plante grimpante dont la technique d’escalade consiste à s’enrouler sur son support (excellent moyen d’identification) à tige grêle, volubile, pouvant atteindre 3 mètres de long. Ses feuilles sont en forme de cœurs renversés, minces, luisantes, au limbe constitué d’un réseau de nervures non parallèles. Les fleurs d’un jaune verdâtre sont petites (3 à 6 mm de diamètre) et réunies en grappes. Les sexes sont séparés (plante dioïque). Les fleurs mâles sont disposées le long de racèmes grêles de 5 à 10 cm de long, les femelles en groupes serrés. Les fruits sont de petites baies rouges, brillantes, juteuses, de 12 mm de diamètre, persistantes l’hiver après la sénescence des feuilles. Elles contiennent 2 à 6 graines rougeâtres, dures et globuleuses.

FAMILLE :
Dioscoréacées

ORIGINES :
Afrique du nord et en Asie tempérée

NOMS VERNACULAIRES :
Herbe aux femmes battues,
Haut liseron, Racine vierge,
Raisin du diable, Sceau de Notre
Dame, Vigne noire

FLORAISON :
Avril à juin
suivant le climat et l’altitude

Plante à considérer comme
TOXIQUE. A ne pas confondre avec la
Bryone dioïque d’aspect approchant,
mais entièrement toxique ou avec la
Salsepareille à la tige épineuse

Composition et propriétés

Le Tamier est vivace grâce à une grosse racine noirâtre, tubérisée, en forme de navet, pouvant atteindre 50 cm de long, pour un diamètre de 15 à 20 cm et d’un poids avoisinant les 10 kg. De par ses propriétés rubéifiantes et vésicantes, le contact de ses fruits mûrs ou de son rhizome (enfouis entre 0,80 et 1,20 m sous la surface), peut provoquer des dermatites (ampoules sur la peau) et leur consommation entraîner de graves troubles digestifs, nerveux, cardiaques et respiratoires.

Utilisation

En usage externe principalement, la racine appliquée en cataplasme est un anti-ecchymotique efficace et sa décoction en compresses est particulièrement utile pour effacer “l’œil au beurre noir”, d’où son nom. Au printemps, la plante émet de nouveaux bourgeons dits “têtes de reponchons” qui sont la partie non toxique de la plante. Ces jeunes pousses sont parfois consommées comme des asperges (parfois confondues avec leurs cousines sauvages), dans certains départements du sud-ouest où elles portent le nom de “respouchous”. Ébouillantées dès la cueillette pour enlever l’amertume, elles peuvent être cuisinées en omelette ou en vinaigrette.

Habitat et écologie

Le Tamier commun est présent dans toute la France métropolitaine (jusqu’à 1200 m d’altitude), l’Europe centrale et méridionale. En Isère, il est assez commun, de la plaine à la montagne. Dans notre commune, sur la foi d’un observateur éclairé, c’est dans le secteur de Carron, en lisière de bois, haies, buissons, dans des sols riches et frais qu’on peut le découvrir. Aucune menace sur cette espèce n’est actuellement à signaler.



RECETTES

MINI-GALETTES À L'ÉGOPODE

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

200 gr Pommes de terre

Oeuf

2 c. à s. Farine

Échalote

Feuilles d'Égopode

15 gr Beurre

Sel, poivre, muscade

Bien laver et essuyer l'égopode. Éplucher, ciseler et faire suer légèrement l'échalote. Râper les pommes de terre, les mélanger avec les œufs, la farine et l'échalote. Épicier de noix muscade, saler et poivrer. Ciseler finement l'Égopode et l'ajouter à la préparation, bien mélanger le tout. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Faire chauffer le beurre dans une poêle. Réaliser des mini-galettes à l'aide d'une cuillère à soupe du mélange à base de pomme de terre et faites cuire dans une poêle bien chaude 2 à 3 minutes de chaque côté. Déposer sur une assiette munie d'un papier absorbant avant présentation.

FEUILLES CROUSTILLANTES D'ÉGOPODE

Ingrédients :

40 feuilles d'Égopode

10 cl d'huile d'olive

1 pincée de sel

Badigeonnez les feuilles d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau ou d'un morceau de papier absorbant. Desséchez à four très doux (80°C) pendant toute une nuit, avec la porte entr'ouverte.

Dégustez à l'apéritif.

Vous pouvez utiliser ce procédé pour préparer des feuilles de nombreux légumes sauvages, en particulier l'Ail des ours, l'Oseille, la Berce et le Bon-Henri.

SAUCE CRÈME À L'AIL DES OURS

Mixer moutarde à l'ancienne, Ail des ours ciselé, un peu de vinaigre balsamique, curcuma (pour la couleur).

Ajouter de la crème, chauffer pour faire épaissir et servir avec une viande blanche ou une volaille.

(Recette inspirée d'un plat du restaurant La Basse-cour à Petichet en Matheysine)

MINI-PIZZAS À LA BERCE COMMUNE

Préparer le coulis de tomates : faire fondre l'oignon dans l'huile d'olive et y ajouter ensuite le coulis de tomates, saler et poivrer. Laisser mijoter au moins une demi-heure puis mixer.

Faire fondre les feuilles et les tiges de Berce dans l'huile d'olive pendant une dizaine de minutes, saler et poivrer. Découper des petits carrés dans la pâte à pizza. Y déposer une cuillerée à café de coulis de tomates, une bonne cuillerée à soupe de Berce, une pincée de fromage râpé, quelques dés de jambon, quelques "anneaux" d'échalotes, et enfin un petit filet de crème fraîche.

Enfourner pendant 10 à 15 min à 230°C

ÉLIXIR À L'AIL DES OURS

Couper en morceaux des feuilles ou des bulbes d'Ail des ours et en remplir une bouteille jusqu'au goulot.

Recouvrir d'eau de vie à 38-40 % et placer 14 jours au soleil.

Tous les jours, l'on en prend 10 à 15 gouttes réparties en quatre doses, dans un peu d'eau. Cet élixir développerait la mémoire et préviendrait l'artériosclérose.

APÉRITIF À LA GENTIANE

10 litres de vin blanc

60 g de racine de Gentiane séchée, coupée en petits cubes d'environ 0,5 mm de côté

100 g de zeste d'oranges non traitées, séché (avec le moins de blanc possible) et coupé en petits morceaux

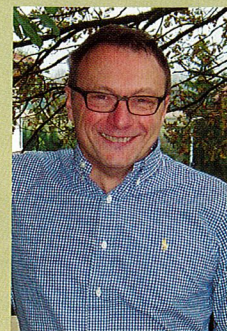
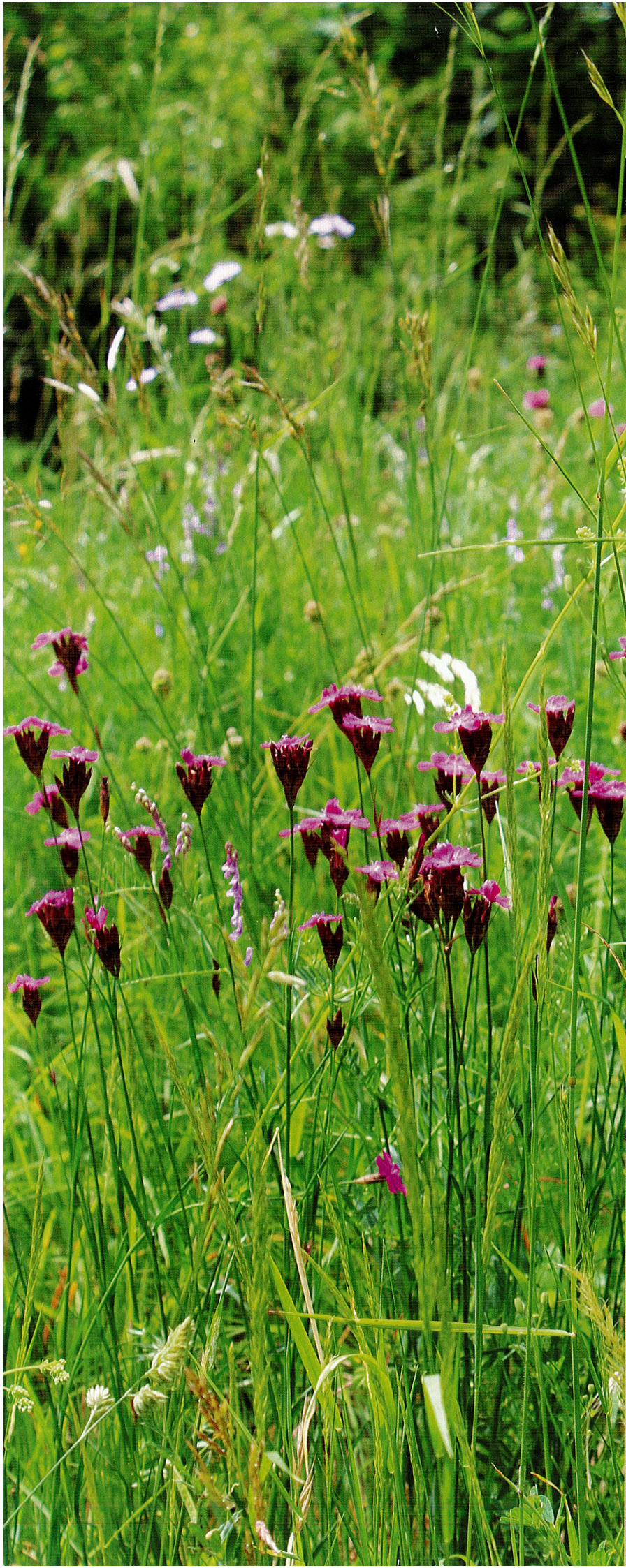
1,5 kg de sucre roux

1 litre d'alcool à 90°

1 litre d'eau

Laisser macérer 45 jours en remuant de temps en temps. Filtrer et mettre en bouteilles.

(Recette de Georges Vieux-Vincent, d'Ezy)



Denis Roux
Maire de Noyarey

Parcourir les chemins de notre village, de l'Isère à Ezy, est un plaisir qui se renouvelle sans cesse. Nombreux sont ceux qui viennent jusqu'ici pour profiter de ces paysages et de ce charme bucolique. A deux pas de Grenoble, notre commune est un écrin de verdure qui a su séduire ceux qui l'ont traversée. Je pense par exemple à ses fontaines et à son circuit dédié. Je pense aussi à ses points de vue et à ses perspectives sur le Vercors et la Chartreuse. Sa flore est également d'une grande variété et l'idée de la répertorier est une très belle initiative !

La commission Patrimoine de la commune de Noyarey a fait un travail remarquable de recherche et d'explications. Après le numéro sur notre agriculture, celui-ci vient compléter un catalogue des attraits de Noyarey et de ce qui fait sa différence. La mairie est ainsi heureuse d'aider ceux qui mettent en avant les atouts du village.

Je tiens à saluer et à remercier particulièrement les membres bénévoles de la commission et je vous invite à parcourir cet ouvrage pour aller ensuite découvrir nos sentiers.

Ont collaboré à ce numéro :

Textes : Jean-Luc Basset, Gilberte Bret, Jean Carrère, Renée Cuttat, Michel Gaude, Bernadette Goarant, Marie-Jeanne Minassian, Marie-Paule Roux, Élisabeth Vezzu, Suzanne Vignal.

Photos : Marie-Paule Roux pour l'Ail des ours, Jean-Luc Basset pour l'Euphrase, Élisabeth Vezzu pour l'Hellébore, Bernadette Goarant pour toutes les autres photos.

Merci à Alexis Gensburger, d'Autrans, pour son aide sur la détermination des orchidées.

Maquette : thierry-lemaitre.com

Impression : sur papier recyclé avec encres végétales par Munier impression, Echirolles

Dépôt légal à parution

Juillet 2017