

## PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES D'EUROPE.

<b>Nom de la plante.</b>	<b>Parties comestibles.</b>
Achillée millefeuille ( <i>Achillea millefolium</i> ).	jeunes feuilles.
Ail des vignes ( <i>Allium vineale</i> ).	bulbes feuilles.
Ail des ours ( <i>Allium ursinum</i> ).	feuilles boutons floraux.
Alchémille ( <i>Alchemilla vulgaris</i> ).	jeunes feuilles.
Alkékenge ( <i>Physalis alkekengi</i> ).	Fruit.
Alliaire ( <i>Alliaria petiolata</i> ).	feuilles inflorescences.
Amaranthe réfléchie ( <i>Amaranthus retroflexus</i> ).	jeunes feuilles graines.
Amélanchier ( <i>Amelanchier ovalis</i> ).	Fruits.
Angélique sylvestre ( <i>Angelica sylvestris</i> ).	jeunes pousses feuilles tiges fruits
Arbousier ( <i>Arbutus unedo</i> ).	fruits arbouses.
Arbre de judée ( <i>Cercis siliquastrum</i> ).	boutons floraux.
Argousier ( <i>Hippophae rhamnoides</i> ).	Fruits.
Armoise ( <i>Artemisia vulgaris</i> ).	jeunes pousses.
Arroche ( <i>Atriplex hortensis</i> ).	Feuilles.
Aspérule odorante ( <i>Galium odoratum</i> ).	Plante entière.
Asperge sauvage ( <i>Asparagus officinalis</i> ).	jeunes tiges.
Asphodèle blanc ( <i>Asphodelus albus</i> ).	tubercules jeunes pousses graines.
Aubépine ( <i>Crataegus</i> ).	jeunes feuilles fruits.
Berce spondyle ( <i>Heracleum sphondylium</i> ).	Feuilles boutons floraux.
Aunée ( <i>Inula helenium</i> ).	Racine.
Barbarée printanière ( <i>Barbarea verna</i> ).	feuilles inflorescences.
Bardane ( <i>Arctium lappa</i> ).	racines jeune tiges.
Benoite urbaine ( <i>Geum urbanum</i> ).	Racines.
Bistorte ( <i>Bistorta officinalis</i> ).	rhizome feuilles.
Bouleau ( <i>Betula alba</i> ).	jeunes feuilles.

Bourrache ( <i>Borago officinalis</i> ).	feuilles fleurs.
Bourse-à-Pasteur ( <i>Capsella bursa-pastoris</i> ).	racine, feuilles inflorescence.
Busserole ( <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> ).	fruits feuilles.
Cakilier ( <i>Cakile maritima</i> ).	racine feuilles.
Calament ( <i>Clinopodium nepeta</i> ).	feuilles sommités fleuries.
Camomille ( <i>Matricaria recutita</i> ).	Capitules.
Campanule raiponce ( <i>Campanula rapunculus</i> ).	racines feuilles fleurs.
Canneberge ( <i>Vaccinium oxycoccos</i> ).	Fruits.
Cardamine des prés ( <i>Cardamine pratensis</i> ).	feuilles inflorescences.
Carotte sauvage ( <i>Daucus carota</i> ).	Racine.
Cataire ( <i>Nepeta cataria</i> ).	feuilles sommités fleuries.
Centranthe ( <i>Centranthus ruber</i> ).	feuilles fleurs.
Cerfeuil musqué .( <i>Myrrhis odorata</i> ).	racines feuilles fruits.
Chardon-marie ( <i>Silybum marianum</i> ).	racine capitule.
Châtaigner ( <i>Castanea sativa</i> ).	Chataignes.
Chêne rouvre ( <i>Quercus petraea</i> ).	Glands.
Chénopode blanc ( <i>Chenopodium album</i> ).	feuilles graines..
Chénopode Bon-Henri épinard sauvage ( <i>Chenopodium bonus-henricus</i> ).	feuilles inflorescences graines
Chicorée ( <i>Cichorium intybus</i> )	racines feuilles.
Chiendent ( <i>Elytrigia repens</i> ).	Rizomes.
Cirse potager ( <i>Cirsium oleraceum</i> )	racines feuilles
Consoude ( <i>Symphytum officinale</i> )	feuilles
Coquelicot ( <i>Papaver rhoeas</i> )	jeunes feuilles fleurs graines.
Cormier Sorbier domestique ( <i>Sorbus domestica</i> ).	Fruits.
Cornouiller mâle ( <i>Cornus mas</i> )	fruits
Cranson ( <i>Cochlearia officinalis</i> )	feuilles
Cresson ( <i>Nasturtium officinale</i> )	plante entière
Criste-marine ( <i>Crithmum maritimum</i> )	feuilles
Dent-de-lion ( <i>Taraxacum</i> )	racine feuilles fleurs
Digitaria ( <i>Digitaria sanguinalis</i> ).	Grains.
Diplotaxe ( <i>Diplotaxis erucoides</i> ).	jeunes feuilles.
Eglantier ( <i>Rosa canina</i> )	fleurs cynorrhodons

Egopode ( <i>Aegopodium podagraria</i> )	feuilles
Epiaire des bois ( <i>Stachys sylvatica</i> ).	jeunes pousses feuilles
Epicéa ( <i>Picea</i> ).	jeunes feuillage.
Epilobe en épi ( <i>Chamerion angustifolium</i> ).	jeunes pousses feuilles fleurs.
Epine-vinette ( <i>Berberis vulgaris</i> ).	jeunes feuilles fruits.
Erable plane ( <i>Acer platanoides</i> )	sève jeunes feuilles
Fenouil ( <i>Foeniculum vulgare</i> )	jeunes pousses
Ficaire ( <i>Ranunculus ficaria</i> ).	jeunes feuilles.
Figuier de barbarie ( <i>Opuntia ficus-indica</i> )	fruits, jeunes tiges
Folle avoine ( <i>Avena fatua</i> ).	Grains.
Fougère aigle ( <i>Pteridium aquilinum</i> ).	rhizome jeune pousses.
Fraisier des bois ( <i>Fragaria vesca</i> )	fruits
Fragon petit houx ( <i>Ruscus aculeatus</i> ).	jeunes pousses.
Genévrier ( <i>Juniperus communis</i> )	jeunes pousses baies
Gesse sauvage ( <i>Lathyrus sylvestris</i> ).	jeunes pousses.
Groseiller à maquereau ( <i>Ribes uva-crispa</i> )	fruit
Hêtre ( <i>Fagus sylvatica</i> ).	jeunes feuilles faînes graines
Houblon ( <i>Humulus lupulus</i> )	pousses cônes
Hysope ( <i>Hyssopus officinalis</i> ).	sommités fleuries.
Immortelle ( <i>Helichrysum stoechas</i> ).	Capitules.
Impéatoire ( <i>Peucedanum ostruthium</i> ).	racines feuilles fruits.
Laiteron ( <i>Sonchus oleraceus</i> ).	jeunes pousses.
Laitue des murailles ( <i>Mycelis murali</i> ).	jeunes feuilles
Lamier blanc ( <i>Lamium album</i> ).	feuilles fleurs.
Lampsane ( <i>Lapsana communis</i> ).	jeunes feuilles.
Lavande ( <i>Lavandula</i> ).	feuilles fleurs.
Laser de france ( <i>Laserpitium gallicum</i> ).	jeunes feuilles.
lierre terrestre ( <i>Glechoma hederacea</i> ).	jeunes feuilles.
Luzerne ( <i>Medicago sativa</i> )	feuilles fleurs graines
Maceron ( <i>Smyrniolus olusatrum</i> ).	racines jeunes pousses.
Mâche ( <i>Valerianella locusta</i> )	feuilles
Marguerite ( <i>Leucanthemum vulgare</i> )	jeunes feuilles
Massette ( <i>Typha latifolia</i> )	Rhizome jeunes pousses.
Mauve ( <i>Malva sylvestris</i> ).	feuilles fleurs fruits.
Mélèze ( <i>Larix decidua</i> ).	jeunes feuilles.

Mélilot officinal ( <i>Melilotus officinalis</i> ).	feuilles fleurs.
Mélisse ( <i>Melissa officinalis</i> ).	feuilles sommités fleuries.
Menthe des champs ( <i>Mentha arvensis</i> )	feuilles sommités fleuries
Merisier ( <i>Prunus avium</i> )	fruits
Moutarde des champs ( <i>Sinapis arvensis</i> ).	feuilles graines.
Moutarde noire ( <i>Brassica nigra</i> ).	feuilles inflorescences graines.
Myrte ( <i>Myrtus communis</i> )	jeunes pousses boutons floraux
Myrtille ( <i>Vaccinium myrtillus</i> )	Fruits.
Néflier ( <i>Mespilus germanica</i> ).	Fruits.
Noisetier ( <i>Corylus avellana</i> )	noisettes
Ombilic ( <i>Umbilicus rupestris</i> ).	Feuilles.
Onagre bisannuelle ( <i>Oenothera biennis</i> ).	racines jeunes feuilles.
Origan ( <i>Origanum vulgare</i> ).	feuilles sommités fleuries.
Ortie dioïque ( <i>Urtica</i> )	jeunes feuilles
Oseille ( <i>Rumex acetosa</i> )	feuilles
Oxalis ( <i>Oxalis acetosella</i> )	feuilles fleurs fruits
Oxyria ( <i>Oxyria digyna</i> ).	Feuilles.
Panais ( <i>Pastinaca sativa</i> ).	racines feuilles fruit.
Panicaut champêtre ( <i>Eryngium campestre</i> ).	Racine.
Pâquerettes ( <i>ellis perennis</i> )	feuilles
Pariétaire ( <i>Parietaria officinalis</i> ).	plante entière.
Petite (pimprenelle <i>Sanguisorba minor</i> ).	Feuilles.
Picride fausse épervière ( <i>Picris hieracioides</i> ).	jeunes feuilles.
Pin pignon ( <i>Pinus pinea</i> )	Graines.
Plantain ( <i>Plantago major</i> )	Feuilles.
Poireaux de vigne ( <i>Allium polyanthum</i> )	feuilles bulbes.
Poirier sauvage ( <i>Pyrus pyrastrer</i> ).	Fruits.
Pommier sauvage ( <i>Malus sylvestris</i> ).	Fruits.
Populage des marais ( <i>Caltha palustris</i> ).	feuilles boutons floreaux.
Potentille ansérine ( <i>Potentilla anserina</i> ).	Racines.

Pourpier ( <i>Portulaca oleracea</i> )	plante entière
Pourpier de mer ( <i>Atriplex halimus</i> ).	Feuilles.
Prêle ( <i>Equisetum (arvense)</i> ).	jeunes pousses.
Primevère ( <i>Primula vulgaris</i> )	feuilles fleurs
Prunellier ( <i>Prunus spinosa</i> ).	Fruits.
Pulmonaire ( <i>Pulmonaria officinalis</i> ).	feuilles fleurs.
Raifort ( <i>Armoracia rusticana</i> ).	racines feuilles.
Raiponce en épi ( <i>Phyteuma spicatum</i> ).	racines feuilles.
Ravanelle ( <i>Raphanus raphanistrum</i> ).	feuilles jeunes fruits.
Reine-des-prés ( <i>Filipendula ulmaria</i> ).	Fleurs.
Renouée du japon ( <i>Fallopia japonica</i> ).	jeunes pousses.
Renouée liseron ( <i>Fallopia convolvulus</i> ).	graines feuilles.
Réséda jaune ( <i>Reseda lutea</i> ).	feuilles inflorescences.
Robinier ( <i>Robinia pseudoacacia</i> )	fleurs jeunes fruits graines
Romarin ( <i>Rosmarinus officinalis</i> )	feuilles sommités fleuries
Ronce commune ( <i>Rubus fruticosus</i> )	jeunes pousses fleurs fruits les mûres
Rorippa ( <i>Rorippa sylvestris</i> ).	feuilles inflorescences.
Roseau ( <i>Phragmites australis</i> ).	Rhizome jeunes pousses graines.
Rumex crépu ( <i>Rumex crispus</i> ).	feuilles
Sapin ( <i>Abies</i> ).	jeunes pousses.
salsifis ( <i>Tragopogon pratensis</i> )	racines feuilles
Sauge des prés ( <i>Salvia pratensis</i> )	fleurs
Saule blanc ( <i>Salix alba</i> ).	jeunes feuilles.
Sarriette ( <i>Satureja</i> )	sommités fleuries
Scorsonère ( <i>Scorzonera hispanica</i> ).	Racine.
Sédum orpin réfléchi ( <i>Sedum reflexum</i> ).	feuilles.
Serpolet ( <i>Thymus serpyllum</i> )	sommités fleuries
Silène enflé ( <i>Silene vulgaris</i> ).	jeunes pousses.
Sisymbre officinal ( <i>Sisymbrium officinale</i> ).	Feuilles.
Stellaire ( <i>Stellaria media</i> ) Mouron des oiseaux	plante entière
Souci des champs ( <i>Calendula officinalis</i> ).	Capitules.
Sureau noir ( <i>Sambucus nigra</i> )	fleurs fruits
Tabouret ( <i>Thlaspi arvense</i> ).	feuilles graines
Tamier ( <i>Dioscorea communis</i> ).	Jeunes pousses.

Tanaisie ( <i>Tanacetum vulgare</i> ).	feuilles capitules.
Tilleul ( <i>Tilia cordata</i> ).	fleurs jeunes feuilles.
trèfle des prés ( <i>Trifolium pratense</i> ).	feuilles fleurs.
Tussilage ( <i>Tussilago farfara</i>	fleurs feuilles
Valériane ( <i>Valeriana officinalis</i> ).	feuilles fleurs.
Vesce à feuilles étroites ( <i>Vicia sativa</i> ).	jeunes pousses graines.
Violettes ( <i>Viola odorata</i> ).	Feuilles.