



Jac Haegler

Le Salève, situé en France (département de Haute-Savoie) est la montagne des Genevois. Du haut de ses 1380 mètres, la vue est magnifique.

### Carnet de route

**Y aller :** rendez-vous à 8h30 au parking de Collonges-sous-Salève en France (après la douane de Bardonnex, à droite en direction d'Archamps). Co-voiturage jusqu'à la Croisette. Fin de la journée vers 16h. N'oubliez pas vos papiers d'identité.

**Se restaurer :** pique-nique tiré du sac et dégustation de nos mets sauvages, prendre suffisamment à boire.

**Matériel :** chaussures de marche, équipement contre la pluie, le froid et le soleil. Sacs en tissu pour les plantes. Appareil photo, jumelles.

**Parcours :** 2h de marche, dénivelé 100+/100-. Dès 10 ans.

**Plus de la journée :** balade avec Gribouille et Paulette, sherpas à quatre pattes et longues oreilles.

**A lire :** « Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques », F. Couplan, E. Styner, Delachaux & Niestlé.

## Admirer la nature, et la croquer...

**Comme des papillons, nous volerons de fleur en fleur pour nous initier aux secrets des plantes sauvages. Et le panier bien garni, nous apprendrons à cuisiner notre récolte et à nous en régaler.**

L'homme ne peut pas vivre sans se nourrir de végétaux. Pendant quatre millions d'années, il s'est nourri de plantes sauvages. Depuis peu, la cueillette est une tradition qui s'est perdue, alors que la nature continue d'offrir, silencieusement, son garde-manger naturel. « La terre est généreuse, et faire ses emplettes en plein air, ça nourrit et c'est nourrissant », souligne Pascale Haegler, notre accompagnatrice en montagne du jour.

Dans ce jardin à ciel ouvert, les plantes les plus banales ont des vertus parfois insoupçonnées. Saviez-vous par exemple que le cynorrhodon contient trente fois plus de vitamine C que le citron? Que les orties contiennent sept fois plus de vitamine C que les oranges? Cette plante est d'ailleurs la reine des plantes sauvages, elle possède une multitude de vertus, on la trouve partout et elle s'accommode de multiples façons. « Préparez-vous un vin d'ortie, par exemple (recette ci-contre), c'est simple à faire et si bon », poursuit Pascale.

### Les sens en éveil

Sur les flancs du Salève, montagne issue d'anciens sols marins, nous pourrions facilement observer la manière dont la roche s'harmonise avec la flore, et inversement. Observer, toucher, sentir et enfin goûter : grâce à nos sens, nous allons apprivoiser les plantes sauvages si injustement qualifiées de mauvaises herbes. « Epinard sauvage, ortie, oseille, primevère, alchémille, trèfle et bien d'autres encore : nous allons confectionner un délicat tartare des prés. Des fleurs récoltées, nous ferons un taboulé, les plus passionnés pourront ramasser une tisane des montagnes. »

Ramasser des plantes est à la portée de tous : elles poussent partout et se renouvellent constamment. Mais se lancer dans la cueillette ne doit pourtant pas se faire sans précautions. « Il faut apprivoiser chaque plante. Je n'enseigne que celles qui sont presque impossible à confondre. » La meilleure façon de procéder est de se rendre sur le terrain avec quelqu'un qui s'y



Aspérule odorante.



Silène enflé.



Thym serpolet.

connaît et qui peut vous permettre, sans risque, de faire vos premières expériences.

Et s'il vous fallait un argument supplémentaire pour vous convaincre, non seulement de manger des plantes sauvages mais aussi de venir à cette balade gourmande, sachez que les plantes sauvages, dotées de protéines équilibrées en acides aminés, représentent une source de santé et une infinité de saveurs. Quand on peut allier gourmandise et santé, pourquoi se priver?

FLORENCE KUPFERSCHMID-ENDERLIN est rédactrice romande du Magazine Pro Natura.

### Coupon à découper

## Balade Cueillette de plantes sauvages au Salève (GE)

Pro Natura vous propose une balade gustative au Salève (GE) le **samedi 9 juin 2012** en compagnie de Swiss Alpine Emotion.

Inscription de préférence par e-mail à [info@swiss-alpine-emotion.com](mailto:info@swiss-alpine-emotion.com) en donnant les mêmes infos que celles qui figurent sur ce bulletin ou au moyen de ce coupon-réponse.

En cas de mauvais temps, la balade sera annulée, et les participants remboursés. Les participants seront avertis par téléphone au plus tard la veille de la sortie. Les inscriptions seront traitées par ordre d'arrivée. Les

participants recevront par courrier ou mail une confirmation ainsi qu'un bulletin de versement si le paiement n'est pas fait par internet.

Paiement par internet : Pro Natura, case postale, 4018 Bâle. PC 40-331-0 ou IBAN CH11 0900 0000 4000 0331 0

Membres	Fr. 35.-	<input type="text"/>	nbre
Autres	Fr. 40.-	<input type="text"/>	nbre
Enfants (-16 ans)	gratuit	<input type="text"/>	nbre

Coupon d'inscription à retourner jusqu'au 25 mai 2012 à : Swiss Alpine Emotion, Pascale Haegler, Balade Salève, 3961 St-Jean.



Pascale Haegler (S)

Gribouille et Paulette seront nos sherpas à quatre pattes et longues oreilles.



### Recette : vin d'ortie

La récolte se fait sur de jeunes pousses, au printemps ou après un fauchage, les mains protégées de gants.

Le principal atout de l'ortie est sa richesse en oligo-éléments, en fer et en silice, bénéfiques pour

les articulations, les ongles et les cheveux.

- 3 grosses pointées d'orties, de jeunes sommités, avant les fleurs
- 1,5 litre de vin blanc
- 1 dl de vinaigre de pomme
- 250 grammes de sucre candi

Mettre le tout dans une grande casserole, faire fondre le sucre candi à feu doux, environ 15 min. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir. Mettre la préparation dans une bonbonne en verre (pas de récipient métallique) et laisser macérer pendant 7 jours. Filtrer puis mettre en bouteille. Se conserve environ 8 mois. Déguster frais.