

Bloc Note Botanique n° 22

Quelques salades sauvages

Par Josiane Ubaud

Avril 2021



Sommaire

Asteraceae	Chondrilla juncea	«	Taraxacum sect. Obovata
«	Cichorium intybus	Brassicaceae	Cardamine hirsuta
«	Crepis bursifolia	«	Diplotaxis tenuifolia
«	Crepis foetida	«	Lepidium draba
«	Crepis sancta	Campanulacea	Campanula rapunculus
«	Crepis vesicaria subsp. taraxacifolia	Caprifoliaceae	Valerianella discoidea
«	Hypochaeris radicata	«	Valerianella locusta
«	Lactuca perennis	Caryophyllaceae	Silene vulgaris
«	Lactuca serriola	Chenopodiaceae	Beta vulgaris subsp. maritima
«	Lactuca virosa L	Papaveraceae	Papaver rhoeas
«	Reichardia picroides	Plantaginaceae	Plantago coronopus
«	Sonchus asper	Polygonaceae	Rumex crispus
«	Sonchus oleraceus	«	Rumex pulcher
«	Taraxacum sect. Ruderalia	Rosaceae	Poterium sanguisorba

Une petite révision des salades sauvages s'impose puisque les confinements ne nous laissent pas le loisir de sortir en groupe. Elles sont encore très récoltées par les occitans, qui les mangent crues pour les espèces les plus appréciées, en mélange (mesclum), ou cuites en bourbouillade (de l'oc **borbolhada**), ce plat d'herbes sauvages assaisonnées un peu comme les épinards avec une recette variable dans chaque famille (béchamel, oeufs durs, chapelure, anchois, croutons).

Nous faisons suivre le nom français vernaculaire, ou à défaut le binôme latin traduit en français (qui n'est donc pas un « nom français » puisque soumis à tous les changements possibles de nomenclature) de noms occitans communs ici (Coquelicot/**Rosèla**). Pour chaque salade, il y a en fait bien d'autres appellations populaires selon les cantons. Pour les salades uniquement présentes en terres occitanes, c'est le nom occitan qui passe au français, en toute logique : français Terre-grèpe issu de l'occitan **Tèrragrèpa** ; français Langue de bœuf issu de l'occitan **Lenga de buòu**.

Nous les abordons ici avec un œil de cueilleur, et non de botaniste. On rappellera que les salades sont cueillies en feuilles, en majorité à l'état de rosettes (donc sans fleurs ni fruits) ce qui les rend « non identifiables » voire inexistantes pour certains botanistes. Pourtant nos ancêtres les connaissent toujours, les identifient sans la moindre hésitation et en cueillent une trentaine... A contrario, ils ne font que très rarement le lien avec la plante fleurie (que nous donnons ici pour faire le pont). Il y a bien plusieurs grilles de lecture pour appréhender le réel mais pour ce qui est de se nourrir, le regard du cueilleur traditionnel est bien supérieur à celui du botaniste.

Reconnaître les salades sauvages ne s'apprend pas en deux sorties, comparées à l'éducation de l'œil en famille pendant des années consécutives, ce que l'on appelle la transmission des savoirs. Tous savaient les milieux où aller les chercher, et comme pour les champignons, ne divulgaient pas leurs coins à doucette... Par la variabilité de leurs feuilles au sein d'une même espèce, elles déroutent les novices qui les voient « toutes pareilles », et même les botanistes. On peut ainsi trouver sur Internet une photo de *Reichardia picroides* qualifiée de *Crepis foetida*, une de *Lactuca serriola* qualifiée de *Lactuca virosa*, sur un site d'une institution prestigieuse. Aucun cueilleur traditionnel ne se trompe ainsi. À méditer sur la supposée supériorité des « sachants d'en haut ».

Asteraceae

Chondrilla juncea L.

***Salade à la bûche / Lachichon a la bròca,
Salada a la bròca***

Salade autrefois très recherchée dans les vignes labourées, elle disparaît du fait des pesticides remplaçant les labours. Ses jeunes pousses blanches enfouies sortent en nombre au pied des tiges sèches de l'an passé sur lesquelles il suffit de tirer : c'était « la salade à la bûche » par excellence, même si Chicorée et Terregrèpe ont aussi des « bûches ». En terres non labourées, elle « **amareja** » (devient amère). Ses tiges très ramifiées se couvrent de très petites fleurs jaunes.



Josiane Ubaud :
pied tenu en main,
le 29/03/2009,
Grammont,
Montpellier (34) ;
pied en fleur, le
27/08/2018, pied
non fleuri et
feuille, le
10/04/2021, Le
Crès (34)

Asteraceae

Cichorium intybus L.

Chicorée / **Cicorèia**



Cette salade vivace amère se repère par ses plaques couvrant de grandes surfaces, surmontées par ses tiges sèches de l'an passé, appelée « bûche » (**bròca** en occitan). La variabilité de ses feuilles est déconcertante (lisse ou velue, entière ou découpée). Ses belles fleurs bleues sont bien reconnaissables.

Josiane Ubaud : bûche sèche, le 29/03/2021, Grammont, Montpellier (34) ; fleurs, le 01/07/2016, Combaillaux (34) ; les rosettes en plaque, la rosette à feuilles et celles à feuilles découpées, les 23/04/2021 et 08/04/2021, Le Crès (34)



Asteraceae

Crepis bursifolia L.

Fausse bourse à pasteur / Falsa borsa de pastre

Cette salade douce ne se trouve que dans les milieux anthropisés : pelouses de supermarchés ou privées, bords de route dans les villages, entrées de champs cultivés. Elle est rare sinon absente en garrigue, friches et vignes. Ses feuilles souvent découpées comme celles de la bourse à pasteur peuvent aussi être entières. C'est donc une salade que les novices peinent à identifier. Très luisante, elle est particulièrement appliquée au sol. Ses fleurs sont d'un jaune citronné.



Josiane Ubaud :
en haut à droite,
le 30/03/2021,
Lagnes (84) ; en
bas, le
30/03/2021, Le
Crès (34)



Asteraceae

Crepis foetida L.

Crépide fétide / **Morre pudent**

On peut s'en dispenser...

Cette crépide s'étaie au sol en parfaite rose des vents. Elle est régulièrement prise pour un pissenlit (**morre**) par les novices, mais présente une odeur puante (**pudent**) fortement iodée qui la fait rejeter par certains cueilleurs. Mais autrefois, les gens ne rejetaient ni l'amer (au demeurant dépuratif) ni l'iodé.



Asteraceae

Crepis sancta (L.) Bornm.

*Herbe rousse, Patte de galine / Èrba rossa,
Pata de galina*

Cette salade surabondante et couvrant toutes les vignes et les bandes d'autoroute est nommée en français par ses noms occitans adaptés (rousse signifiant jaune d'or en occitan). Patte de Galine est un nom commun à plusieurs salades présentant des feuilles bien étalées au sol comme une « patte de poule ». Le nom français vernaculaire ne saurait être « Crépis saint, Crépis

de Nîmes, Ptérothèque de Nîmes, etc. », simples traductions de tous les binômes latins qu'elle a eus, mais changeant en permanence. Elle présente dès le début les boutons floraux au cœur de la rosette. De saveur douce, elle rentre dans la bourbouillade.

Josiane Ubaud : pied fleur, le 29/03/2021, Saint-Aunès (34) ; rosette, le 09/04/2021, Jacou (34) ; dans la vigne, le 05/04/2021, Vendargues (34)



Asteraceae

Crepis vesicaria subsp. *taraxacifolia* (Thuill.)

Thell. ex Schinz & R. Keller

Arrucat / Arrucat



Cette salade très abondante n'est connue en français que sous son nom d'**Arrucat** (de l'occitan) qui signifie « le recroquevillé » (et non Crépide à feuilles de pissenlit...). Si de nombreuses salades ont tendance à se retourner une fois coupée, c'est celle-ci qui le fait le plus notablement. En rosettes bien étalées au sol, elle a souvent les nervures rouges. C'est aussi une des composantes de la boubouillade.

Josiane Ubaud : rosette, le 08/03/2018, Le Crès (34) ; pied fleuri, le 09/04/2021, Jacou (34) ; rosette recroquevillée, le 15/03/2004, Jacou (34)



Asteraceae

Hypochaeris radicata L.

Porcelle, Bourrut / Engraisapòrcs, Borrut

Cette salade très appliquée au sol (pour fuir la dent des troupeaux) présente un aspect très râpeux et poilu (**Bourrut**) mais est cependant très appréciée. Elle préfère les sols un peu acides. Ses feuilles sont entières ou découpées. Elle est aussi recherchée des porcs qu'elle « engraisse ».



Josiane Ubaud, le 09/04/2021, Jacou (34)



Asteraceae

Lactuca perennis L.

Laitue vivace , *Brèu*, *Brèule* / ***Brèu***, ***Brèule***



C'est une belle salade très recherchée, bleutée pouvant virer au mauve, aux feuilles très laciniées, et qui aime les rochers. Ses belles fleurs bleu mauve émergent des lapiaz.

Josiane Ubaud :
rosette en haut, le 01/04/2021, Lagnes (84) ; rosette en bas, le 13/06/2006, la Séranne (34) ; pied fleuri, le 14/05/2008, la Gardiole (34)



Asteraceae

Lactuca serriola L.

Saint-joseph, Penche, Lachuguette / Santjosèp, Penche, Lachugueta



Cette salade appréciée (cruë ou cuite) apparaît au mois de mars, dont le saint le plus important est saint Joseph. Cette « petite laitue » (**Lachuguette**) possède des dents (souvent rouges) sur la nervure inférieure, qui rappellent les dents d'un peigne (Penche). Elle peut avoir un port érigé ou au contraire étalé au sol, avec des feuilles entières ou découpées. Ce sont tous ses noms occitans (fort nombreux) qui sont passés au français.

Josiane Ubaud, le
29/03/2021, Saint-
Aunès (34)



notez les dents
épineuses sur la
nervures au dos de
la feuille

Asteraceae

Lactuca virosa L.

Laitue vireuse



On peut s'en dispenser

Potentiellement toxique à l'état adulte !

Cette laitue, qui peut devenir énorme, pue à la cassure et est très amère. Elle affectionne les lieux sales nitrophiles. On ne la cueille que très très jeune, où elle est souvent confondue avec *Lactuca serriola* : mais elle a les feuilles bien plus larges, non pointues, et sans dents sur la nervure. Plus développée, elle devient toxique.

Beaucoup de plantes toxiques adultes étaient et sont encore consommées jeunes (pousses de *Bryonia*, boutons floraux de *Euphorbia lathyris*).



Josiane Ubaud : rosette, le 11/02/2020, (34) ; pied commençant à monter, le 23/04/2021, Sussargues (34)

Asteraceae

Reichardia picroides (L.) Roth

Terregrèpe / Tèrragrèpa, Torralhenca

Peut-être la salade préférée d'un bon nombre de cueilleurs. Ses feuilles bleues, virant au rouge violacé lorsqu'elle a froid, forment de nombreuses rosettes groupées, émanant d'une racine plus que coriace. Il ne faut pas l'arracher bien sûr et ne pas prélever toutes les rosettes d'un même pied. Les cueilleurs la reconnaissent aussi de loin grâce aux cupules blanches de son réceptacle fleuri formant comme des petites assiettes. **Tèrragrèpa** signifie « terre infertile » et **Torralhenca** signifie « des talus » : c'est bien son biotope.

Josiane Ubaud : rosettes, le 25/03/2021, Saint-Jean-de-la-Blaquière (34) ; pied fleuri, le 23/04/2017, Clapiers (34)



Asteraceae

Sonchus sp.

Laiteron / Lachet, Lachichon

Non, il n'est pas réservé aux lapins qui affectionnent aussi toutes les autres salades, tout comme les tortues. Salade très douce et tendre, il se consomme cru et cuit dans la bourbouillade. Tous les laitérons se consomment : *Sonchus asper*, *arvensis*, *oleraceus*, *tenerimus*.

***Sonchus asper* (L.) Hill** : Josiane Ubaud, le 07/02/2014, Grammont, Montpellier (34)



***Sonchus oleraceus* L.** : Josiane Ubaud, le 28/02/2021, Prades-le-Lez (34)



Asteraceae

Taraxacum sect. *Ruderalia* Kirschner, Ollgard & Stepanek (= *T. dens-leonis* auct. ; *T. offinalis* auct.)

Pissenlit / Pissalièch, Morre de pòrc

Les pissenlits ne sont pas récoltés en plaine mais dans les zones plus fraîches. Très appréciés avec des lardons, c'est une des rares salades récoltées jusque dans le nord de la France. Ils ont des propriétés diurétiques. **Morre de pòrc** signifie « museau de porc » peut-être à cause du bouton floral ressemblant à un groin.

Josiane Ubaud : rosette,
le 26/04/2013 ; pied
fleuri, le 05/04/2009



Asteraceae

Taraxacum sect. *Obovata* Soest

Ce pissenlit est encore récolté et contrairement au précédent qui aime les sols gras, il pousse en lisières des pinèdes. Il est reconnaissable à ses feuilles très larges entières à peu découpées, et surtout extrêmement luisantes.



Josiane Ubaud : rosette, le 30/09/2009 ; pied fleuri, le 25/02/2009

Brassicaceae

Cardamine hirsuta L.

Cardamine hirsuta / **Creisson de tèrra,
Creissoneta**

Josiane Ubaud : pied en fleur, le 29/03/2013 ; pied en fruit,
le 05/04/2021, Grammont, Montpellier (34)



Tant par la forme des feuilles que par le goût, c'est un véritable cresson en miniature, mais de terre et non pas des eaux. Cette plante est souvent importée dans les jardins par les terreaux, et peut devenir envahissante car ses siliques explosent littéralement dès qu'on les frôle. Autant la consommer lorsqu'elle est en jeunes rosettes sans attendre qu'elle fructifie de trop...



Brassicaceae

Diplotaxis tenuifolia L.

Roquette, Rouquette (jaune) / Roqueta

Josiane Ubaud : pied en fleur, le 21/11/2017 et pied végétatif, le 29/03/2021, Le Crès (34)



Extrêmement recherchée, au contraire de sa voisine *Diplotaxis eruroides*, à fleurs blanches et envahissant les vignes, elle colonise les talus et bords de route. Le port de ses feuilles érigées en touffe bien ronde, émergeant des tiges sèches de l'année précédente, est caractéristique. Elle repousse d'autant mieux qu'elle est tondue.

Brassicaceae

Lepidium draba L. (= *Cardaria draba* (L.) Desv.)

Passerage, Pain blanc / Pan blanc

Son goût de moutarde est commun à de nombreuses Brassicacées. Les feuilles, récoltées sur les jeunes plantes, sont alternes et grisâtres, et se mangent crues ou cuites. On consomme aussi les jeunes boutons floraux semblables à des petits brocolis.

Josiane Ubaud : feuilles, le 29/03/2021, Le Crès (34) ; boutons floraux et pied fleuri, le 09/04/2021, Le Crès (34)



Campanulaceae

Campanula rapunculus L.

Campanule raiponce / **Re(s)ponchon**

Salade très recherchée aussi bien pour ses feuilles (longuement pédonculées) que pour ses racines en forme de radis blanc, elle fleurit avant l'été en campanules minuscules bleu clair.

Attention au nom voisin de Responchon [respounchou] qui, dans le Tarn et l'Aveyron, désignent les pousses du tamier, semblables à des asperges et très recherchées.



Josiane Ubaud : rosette, le 19/03/2021, Ganges (34) ; racine, le 12/04/2013, Vailhauquès (34) ; en fleur, le 20/05/2016, Assas (34)



Caprifoliaceae

Valerianella locusta (L.) Laterr.

Valerianella discoidea (L.) Loisel.

Doucette, Ampoulette, Mâche / **Doceta**

Salades d'hiver cueillie dès le mois de février, les cueilleurs occitans en distinguent deux types : toutes celles à feuilles plus ou moins arrondies nommées **docetas**, et celle à feuilles dentées nommée **ampoleta** et souvent préférée aux premières, laquelle n'est pas vécue en français comme une mâche...



Josiane Ubaud : rosettes de *Valerianella locusta* à droite, le 28/02/2021, Prades-le-Lez (34) ; pieds fleuris de *Valerianella discoidea* ci-dessus, le 17/05/2016, Prades-le-Lez (34)



Caryophyllaceae

Silene vulgaris (Moench) Garcke

Silène enflée, Pétarel / Petarèl

Ses feuilles bleutées très lisses crissent à l'oreille. Comme pour toutes les plantes de cette famille, elles sont opposées sur des nœuds. Elle a un bon goût d'asperge. On la consomme crue en mesclum, ou cuite en omelette. Elle tient son nom de Petarèl (passé au français) du jeu des enfants qui font éclater son calice enflé (autrefois *Silene inflata*) sur le dos de la main.



Josiane Ubaid : rosette commençant à monter ci-dessus, le 29/03/2021, Le Crès (34) ; ; tapis de rosette à droite, le 01/04/2021, Saumane (84) ; pied fleuri, le 23/05/2018, Vailhauquès (34)

Chenopodiaceae

Beta vulgaris subsp. *maritima* (L.) Arcang.

Bette ou Blette (maritime) / **Bleda**

La bette est beaucoup cueillie mais il faut la chercher pas plus loin que 15 km du bord de la mer. Très variable en grosseur et forme de feuilles toujours luisantes, il ne faut pas la confondre avec l'Arum (lorsqu'il n'est pas maculé de blanc), qui a les feuilles sagittées, d'autant que les deux poussent parfois mêlés.

Josiane Ubaud, le 08/04/2021, Le Crès (34)



Attention aux confusions avec Arum – le 30/03/2013, Manguio (34)



Papaveraceae

Papaver rhoeas L.0

Coquelicot / Rosèla, Grausèla



Ses feuilles et tiges sont velues, et ses tiges souvent très rouges. Il présente une variabilité des feuilles qui déconcerte un peu les novices. Excellent seul en soupe, en gratin ou en quiche, c'est une herbe très douce au goût. Le coquelicot entre aussi dans la composition des boudins et saucisses aux herbes.

Plantaginaceae

Plantago coronopus L.

Plantain corne de cerf / **Banas de cèrvi**

Le Plantain corne de cerf n'est vraiment appréciable que s'il est ramassé très jeune dans les dunes ; ailleurs il est trop coriace. Il a été mis en culture et on le voit dans les sachets de mesclum.



Josiane Ubaud,
le 09/04/2021,
Le Crès (34)

Polygonaceae

Rumex crispus L.

Patience crépue / **Lenga de buòu, Renèbre**

Cette Oseille ou Patience à saveur douce, à la feuille allongée comme « une langue de bœuf » dont le lobe se termine en pointe, ne se consomme que cuite en borbouillade.

Ses hautes fructifications passant du rose orangé au brun presque noir sont reconnaissables de loin.



Josiane Ubaud, le 29/03/2021, Le Crès (34)



Polygonaceae

Rumex pulcher L.

Josiane Ubaud, le 08/04/2021, Le Crès (34)

Belle Patience, Patience-violon, *Langue de boeuf* / **Violon**

Ses feuilles sont en principe violonnées, mais pas toujours, et leur limbe est arrondi au sommet et en coeur à la base (au contraire de *Rumex crispus* qui est plus régulièrement rétréci au sommet et atténué, voire presque arrondi à la base). Cette oseille acidulée ne se consomme que cuite, en borbouillade, et en petites quantités, à cause des sels oxaliques nuisibles aux reins.



D'un point de vue botanique, deux sous-espèces sont distinguées :

- subsp. *pulcher* : valves toutes munies d'une callosité bien développée, la principale à dents longues (également au moins la moitié de la largeur de la valve) ; feuilles en violon à fort rétrécissement au 1/3 inférieur
- subsp. *woodsii* (De Not.) Arcang. : une seule à callosité très développée, les deux autres comme atrophiées ; valves à dents plus courtes ; feuilles souvent non rétrécies en violon dans leur 1/3 inférieur

Rosaceae

Poterium sanguisorba L. (= *Sanguisorba minor* Scop.)

Pimprenelle / Pimpinèla

Cette salade bien identifiable par ses feuilles composées bleutées, présente des sujets avec un délicieux goût de concombre frais, d'autres avec un goût amer de concombre vieilli. Il faut donc la goûter avant de la récolter. C'est aussi une plante médicinale pour la circulation du sang.

