

LE VAL CHOISILLE

L'espace naturel sensible du val de Choisille, site de 153 hectares, a plus d'une rareté à vous faire découvrir !

La Choisille, d'une longueur totale de 26,1 km, prend sa source sur le territoire de la commune de Nouzilly et se jette dans la Loire à Saint-Cyr-sur-Loire

Poumon vert proche de l'agglomération, cette zone naturelle exceptionnelle et inattendue, sillonnée d'une rivière qui s'écoule le long des prairies inondables, de boisements et de coteaux chauds et ensoleillés, abrite une faune et une flore précieuses. Des papillons protégés, des orchidées rares, des tulipes sauvages... Cet espace accueille 235 espèces animales et 482 espèces végétales. On peut y ajouter un cheptel de quelques dizaines de brebis, géré par le lycée agricole de Fondettes ainsi que quelques ânes.

Un site privilégié, terrain d'observation de la ligue de protection des oiseaux, notamment en raison du bassin de rétention végétabilité. L'hiver, ce sont les bécassines sourdes, les sarcelles ou les hérons cendrés qui fréquentent le lieu. Aux beaux jours, les rousserolles, les faucons pèlerins ou les chevaliers cul-blanc y prennent la relève. Tout un petit monde que la LPO propose de faire observer aux visiteurs en organisant régulièrement des animations sur le site. www.lpotouraine.fr

Pour profiter au mieux de ces richesses naturelles et patrimoniales, un sentier de promenade d'une dizaine de kilomètres a été aménagé. Il vous fera traverser la Choisille et ses nombreux biefs qui se jettent dans la Loire, située à quelques pas de là.

Une découverte 100 % nature à vivre au cœur de l'agglomération tourangelle



LA CHICOREE SAUVAGE

Elle a été très tôt considérée comme la meilleur amie du foie. On la disait magique. Son suc frais passé sur le corps était censé apporter le succès à chacun dans toutes ses démarches

On utilise les racines toute l'année et employées fraîches. Torréfiés elles donnent un ersatz de café

Elle est apéritive, diurétique, stimule la sécrétion biliaire et favorise la digestion. Elle diminue les lipides sanguins et le cholestérol.

En salade, les jeunes feuilles récoltées avant la floraison (pour limiter l'amertume) peuvent être mélangées à des chicorées cultivées comme les frisées, endives, scaroles.

LA BARDANE

Au Moyen Age, elle était considérée comme une plante détoxifiante. Elle soignait la goutte, les rhumatismes, l'arthrite, les maladies sexuellement transmissibles les troubles de la vessie et des reins.

Au XIV^e siècle, un macérat dans du vin soignait de la lèpre. Elle était une lutte contre les problèmes de cuir chevelu et de teigne d'où son nom d'herbe aux teigneux. Elle a une action sur les cheveux gras, les pellicules et la chute des cheveux.

Les feuilles et les tiges écrasées appliquées en cataplasmes accéléraient la cicatrisation, la guérison des furoncles, apaisaient les douleurs, enflure et combattait les piqûres de vipère.

On mangeait aussi les racines.

Les feuilles et les racines contiennent du potassium, magnésium, phosphore, fer et calcium, vitamines A B C E P et des mucilages.

La bardane régulerait également le taux de sucre dans le sang

Le mode de dispersion du fruit est d'ailleurs à l'origine de la création du système [Velcro](#). Les graines ingérées peuvent causer des irritations du tube digestif d'animaux domestiques, mais la plupart des animaux sauvages évitent généralement de les manger.



LA GRANDE BARDANE

fait partie des plantes dont la culture est recommandée dans les domaines royaux par Charlemagne dans le capitulaire De Villis (fin du VIII^e ou début du IX^e siècle).

- Les feuilles peuvent atteindre 71 cm de long, ce qui les fait parfois confondre avec de la rhubarbe
- Racines : collectées avant que la tige n'apparaisse (en décembre), puis débarrassées de leur cortex elles ont un goût proche de celui de l'artichaut, et une saveur sucrée due à l'inuline (sucre assimilable par les diabétiques ; de même pour l'intérieur de la tige.
- Jeunes pousses et jeunes feuilles : ramassées du printemps au début de l'été, elles se consomment généralement cuites. Selon les contextes la feuille est parfois amère. Dans ce cas, on la cuit en 2 ou 3 bains, en changeant l'eau pour chaque bain. Les jeunes tiges, ainsi que le pétioles (creux) des feuilles peuvent être consommés cuits (en dé,



ou à la manière des asperges, cuite à la vapeur ou sautées à la poêle ; cuites successivement dans plusieurs eaux, si le gout est amer). La Tisane de feuilles de bardane (5gr de feuilles dans 1 L d'eau bouillante, infusée 10 minutes, à raison de 2 à 3 tasses/jour serait bénéfique pour la peau, le foie et les reins⁶. Selon le Vidal, les feuilles sont utilisées en traitement d'appoint (en usage externe) contre les prurits, crevasses, gerçures, et les piqûres d'insecte⁷.

- Fruits : en décoction, ils contribueraient à la santé de la flore intestinale, et apaiserait certaines douleurs intestinales Les petits fruits parfumés sont mis quelques minutes dans l'eau bouillante que l'on laisse ensuite laisser reposer avant filtration. Cette décoction peut être sucrée au miel.

La consommation de la bardane est aujourd'hui peu courante en Europe, mais elle l'était au Moyen Âge et Arctium lappa est encore un légume populaire au Japon sous le nom de *gobo*



LE PLANTAIN

Le plantain lancéolé est une herbe de 15 à 50 cm aux feuilles allongées et plates à cinq côtes. Aujourd'hui considérée comme une mauvaise herbe, elle fut pourtant utilisée comme une plante médicinale jusqu'au début du XX^e siècle car elle est aussi efficace pour calmer la toux, soulager une piqûre d'insecte que pour stimuler le transit. Et rien que pour ses vertus et son goût délicat de champignon, elle mériterait que l'on s'intéresse de nouveau à elle. Ne la consommez pas si vous n'utilisez pas de désherbant naturel.

Ajoutées en salade, les jeunes pousses ont un goût qui rappelle subtilement celui des champignons auxquels on aurait ajouté un soupçon d'oseille.

Ciselez finement ses feuilles vertes et tendres et ajoutez-les à une salade de mesclun pour une agréable saveur boisée. Plus coriaces, les vieilles feuilles sont meilleures cuites. Préparées comme les épinards ou mixées avec d'autres légumes, vous obtiendrez une soupe savoureuse.

Plus gourmandes, les fleurs de plantain peuvent être trempées dans une pâte à beignet et frites à la poêle. Les graines, quant à elles, peuvent être moulues et ajoutées à la pâte à pain ou à la soupe. Elles sont aussi très appréciées des oiseaux.

Ciselez finement ses feuilles vertes et tendres et ajoutez-les à une salade de mesclun pour une agréable saveur boisée. Plus coriaces, les vieilles feuilles sont meilleures cuites. Préparées comme les épinards ou mixées avec d'autres légumes, vous obtiendrez une soupe savoureuse.

En tisane, laissez infuser quelques feuilles (1,5 gr) dans un litre l'eau frémissante et buvez tout au long de la journée.

En décoction, faites bouillir 10 à 20 g de plante entière (feuilles, fleurs et même racines) dans un litre d'eau et buvez une tasse à chaque repas ou utilisez le liquide en gargarisme.

En sirop, faites sécher les feuilles lavées avec un linge propre. Écrasez-les pour en extraire le suc et mélangez-le à du miel. Faites cuire à feu doux pendant 20 minutes et conservez le sirop au réfrigérateur.

Pour les piqûres d'insectes et les inflammations

Lors d'un pique-nique au grand air ou une promenade dans les hautes herbes, on n'est pas toujours à l'abri d'une piqûre d'abeille, de guêpe ou d'orties. Dans ce cas, récoltez du plantain et malaxez les feuilles entre vos doigts, vous obtiendrez un liquide épais et visqueux qui soulage. Cette sève peut aussi servir pour soulager l'eczéma.

Le plantain a des effets anti-inflammatoires et antibactériens, il peut aussi s'utiliser en cas de conjonctivites, d'inflammation des paupières mais aussi de plaies et de coupures. En collyre pour les yeux, utilisez la décoction et ajoutez éventuellement du mélilot et du bleuet.

LA CONSOUDE



Grandes feuilles couvertes de poil sur une grosse plante rûche à petites fleurs rouges et bleues ou blanches.

Les jeunes feuilles sont utilisées dans les salades ou cuites comme légume. Léger goût de poisson

Une préparation à base des feuilles est utilisée pour traiter les éruptions, l'eczéma et autres inflammations dermiques et pour soigner les fractures, entorses. Contient de la vitamine B12 et des protéines

LA REINE DES PRES

Une alternative à l'aspirine

Soulageant les maux de tête, les douleurs articulaires et dentaires, la reine-des-prés peut se substituer à l'aspirine si vous n'en avez plus chez vous !

Voici une plante qui n'a pas volé son nom : la reine-des-prés soulagera nombre de vos maux du quotidien grâce à ses nombreux bienfaits à découvrir dans cet article !



Longtemps appelée spirée ulmaire (*Spiraea ulmaria*), la **reine-des-prés** (ou *Filipendula ulmaria*) est une vivace ayant tout bonnement inspiré le nom de... L'aspirine ! C'est dire si cette plante est efficace pour toutes les petites douleurs du quotidien. En effet, elle contient de l'**acide spirique**, très similaire à celui étant à l'origine du médicament.

Cette vivace résiste à des températures pouvant atteindre les **-20°C**. Très rustique, elle n'aura pas de mal à passer l'hiver et même à vous aider à vous sentir bien à cette période de l'année où la vitamine C a tendance à manquer. Cela tombe bien : elle pourra vous en fournir, au même titre que certains **sels minéraux comme le potassium** par exemple. Ne demandant que très peu d'entretien (seulement des arrosages en été), vous pourrez principalement la trouver dans les milieux humides et près de l'eau.



LA BERCE SPONDYLE

Du germanique Bär : ours du à l'aspect hirsute mal léché de cette plante

Famille grande apiacée qui peut atteindre 1.5 m. Elle aime les prairies acides et ombragées les clairières humides et les fossés. Elle fleurit du printemps à l'automne. Sa tige creuse cannelée et recouverte de poils est tachée de points violacés. Quand on la coupe, il ressort des notes de mandarine et de noix de coco.

Les feuilles poilues sur les deux faces ont une base rougeâtre. Les grandes ombrelles portent des fleurs au parfum presque désagréable et fournissent des fruits très aromatiques d'un beau vert.

Une grande partie de la plante est comestible : la racine, extrêmement forte et piquante est à rapprocher du point de vue médicinal de celle du ginseng. Les jeunes feuilles sont très bonnes crues et en légume cuit. Les fruits peuvent remplacer des épices pour parfumer le riz, des desserts, le chocolat et aromatiser des boissons

La berce est digestive, stimulante, hypo sensitive et aphrodisiaque. Au Moyen Age, la racine passait pour un bon anti épileptique et un remède contre les inflammations de l'estomac.