

ATELIER – Plantes sauvages comestibles et bio-indicatrices

dans le verger-potager – 1re partie – samedi 30 mai 2026

Animateur : Geoffroy SAILLARD

Sources : Gérard Ducerf / Promonature, le centre de formation Le Chemin de la Nature, et mon expérience personnelle du terrain.

Objectif

Présenter les plantes les plus courantes chez moi, ainsi que celles qui deviennent plus présentes dans l'un des trois vergers-potagers, notamment dans les zones de guildes.

Précision : une **gilde** est, en quelque sorte, la reconstitution d'un stade pré-forestier au pied d'un jeune scion fruitier. J'y installe plusieurs plantes adaptées : lianes, petits fruits, vivaces, légumes perpétuels, plantes ressources. Après une phase de transformation du sol et de minéralisation — copeaux, orties, rumex, consoudes, etc. — je peux tenter l'implantation de légumes annuels comme des courges ou des choux, parfois au milieu de plantes couvre-sol comme le lierre terrestre.

Je vous présente ici seulement les plantes que nous avons vues lors de cette première partie. Un deuxième atelier pourra permettre de poursuivre la découverte dans un autre contexte et d'aller plus loin dans la méthode de Gérard Ducerf pour diagnostiquer son sol grâce aux plantes bio-indicatrices.

Fil conducteur

Observer → reconnaître → comprendre la fonction de la plante et son rôle indicateur → décider si on la garde, si on la coupe ou si on intervient.

La fauche ou taille de perturbation consiste, en résumé, à couper plusieurs fois par an certaines strates de vivaces ou de bisannuelles, notamment au printemps et en été, afin de créer de l'autofertilité, de produire de la biomasse et de stimuler la rhizodéposition.



GUILDE faite il y a 4 ans

La question centrale : les garder ou pas ?

On ne garde pas tout partout ; on ne retire pas tout non plus. La décision dépend de plusieurs critères :

- L'emplacement de la plante ;
- sa densité et sa dynamique de levée de dormance ;
- son intérêt comestible, aromatique ou médicinal traditionnel ;
- ce qu'elle peut nous dire sur le sol, dans l'esprit de la méthode de Gérard Ducerf ;
- sa concurrence avec les cultures ;
- son utilité comme biomasse : paillage, purin, compost ou chop-and-drop.

En règle générale, lorsque je laisse une plante coupée au sol, je cherche à intervenir avant la montée en graines, souvent au début de la floraison. Les plantes déjà montées en graines sont plutôt précompostées avant d'être placées dans le compost en tas.

Sur le terrain : pourquoi couper au moment de la floraison ?

Selon moi, quand je coupe au début ou milieu de leur floraison. Elles ont alors mobilisé beaucoup d'éléments minéraux depuis le sol vers leurs tiges, feuilles et fleurs. Si on les coupe et qu'on les laisse au sol, on restitue alors une partie de cette fertilité en surface, y compris des minéraux et oligoéléments, cela est valable notamment pour ortie, consoude et chardon ; c'est à vérifier pour les autres qui pour l'instant sont utiles pour moi pour biomasse et racines profonde qui continue à travailler le sol comme le rumex et la berce...

Le chardon est un exemple représentatif : ses racines profondes peuvent explorer le sol et mobiliser des éléments comme le phosphore, la potasse, le calcium et différents minéraux.



Nuance importante : une plante ne crée pas les éléments minéraux. Elle les mobilise, les concentre dans sa biomasse, puis on peut les recycler en la coupant et en la restituant au sol.

Mon inventaire



- C'est une première palette de plantes, qui évoluera au fil du temps, avec l'évolution du sol et les levées de dormance.
- Les adventices montées en graines sont, pour la majorité, précompostées sous bache avant d'être ajoutées au compost en tas.
- Pour les plantes comestibles, elles sont pour la grande majorité pourvus de poils, avec peu de taches et des tiges cannelés, pour les mortelles dans famille apiacés tige ronde et glabre.

Rappel de prudence : on ne consomme jamais une plante sauvage sans identification à 100% certaine, sans connaître le lieu de cueillette, et sans tenir compte des allergies, traitements, pollutions possibles ou contre-indications personnelles.

Berce commune – *Heracleum sphondylium*

Bio-indication

Dans mon sol, elle apprécie les sols frais à humides, profonds, limoneux, de type prairial, riches en bases, avec un pH proche du neutre, autour de 6,5 à 7.

Au jardin

Selon mon expérience, elle est plutôt intéressante comme plante pollinisatrice que comme plante-hôte principale. Elle attire notamment les syrphes adultes, dont les larves peuvent consommer des pucerons, mais aussi de petites guêpes parasitoïdes utiles contre certains ravageurs, des mouches, coléoptères, abeilles sauvages et une diversité d'insectes généralistes.

Elle peut aussi servir de biomasse dans une logique de taille de perturbation ou de syntropie. Elle est très graphique à certains endroits du jardin et peut marquer des angles ou des points focaux.

Médicinale et alimentaire

C'est l'une des plantes comestibles sauvages les plus intéressantes, notamment pour des préparations sucrées. Toutes les parties sont utilisables en cuisine, même si l'inflorescence peut avoir une odeur peu agréable, parfois comparée à celle de l'urine.

La tige et le pétiole peut s'utiliser un peu comme la rhubarbe. Son goût peut évoquer un mélange de mandarine et de noix de coco. On peut le déguster pelé et coupé en morceaux, cru ou lactofermenté. Les jeunes fruits doivent être utilisés avec modération, car leur arôme est très puissant, avec des notes de mandarine ; ils peuvent aromatiser desserts et boissons.

Attention : la berce commune ne doit pas être confondue avec d'autres Apiacées, dont certaines sont dangereuses. Sa sève peut aussi être irritante chez certaines personnes, surtout en cas d'exposition au soleil.

Garder ou pas ?

Oui, en bordure et à certains endroits stratégiques du jardin. Je la limite en revanche au milieu des cultures.

Mes trois mousquetaires présentes naturellement sur le terrain

Grande ortie – *Urtica dioica*

Elle recycle l'azote et la fertilité. Elle est très utile comme "pompe à nitrates" et pour préparer de futures zones de culture, notamment dans les guildes, les andains et les zones en transition.

Elle est très présente chez moi, notamment sur tas de bois et andain... J'observe cependant que là où elle domine fortement, les légumes annuels ou bisannuels ne poussent pas forcément mieux immédiatement. En revanche, quand sa pression commence à diminuer, cela peut indiquer un moment plus favorable pour planter des légumes.

Bio-indication

L'ortie est une plante rudérale, fréquente dans les friches et les zones où la matière organique est en cours de transformation. Chez moi, elle indique souvent une importante matière organique, liée par exemple aux anciens excréments de vaches au pied des vieux poiriers ou pommiers, aux zones peu travaillées, aux anciennes zones surpâturées ou aux lisières riches.

Elle aime les sols frais à humides : on peut la qualifier d'hygrocline. Elle apprécie aussi les sols riches en azote et en nitrates : on parle de plante nitrophile ou neutro-nitrophile.

Concrètement, cela signifie que là où il y a beaucoup de matière organique en décomposition et que cette matière se décompose rapidement, elle libère de l'azote minéral, notamment sous forme de nitrates. Cette forte minéralisation peut créer un excès local d'azote et ce qui n'est pas toujours évidente à gérer pour lancer directement une culture de légumes.



Au jardin

Je trouve l'ortie utile, mais moins polyvalente que la consoude, notamment pour le paillage direct ou pour les purins. Le purin d'ortie peut être assez puissant, voir trop; le purin de consoude me semble souvent plus souple d'utilisation. Pour les apports d'azote, je préfère l'urine diluée, par exemple autour de deux doses d'urine pour dix doses d'eau, selon le contexte et avec prudence.

Dans tous les cas, l'ortie prépare bien certains sols : elle les couvre, les protège, les ameublit progressivement et produit une biomasse utile idéalement sous des copeaux...

Nutriments et alimentation

L'ortie est très riche en nutriments, vitamines et oligoéléments. Elle peut être un véritable allié alimentaire, notamment dans les contextes de fatigue ou de tendance à l'anémie. Historiquement, elle a aussi constitué une plante de choix en période de disette.

Garder ou pas ?

Oui, mais pas partout. Je garde quelques colonies en bordure ou dans les andains. Dans les massifs, je la fauche au moins trois fois entre mars et août, avant la montée en

graines. Une partie est récoltée pour l'infusion fraîche ; le reste est coupé plus bas et laissé au sol en chop-and-drop. Je peux aussi l'arracher ponctuellement pour limiter sa pression et préparer une zone avant plantation.

Consoude – *Symphytum officinale*

C'est la plante "couteau suisse" du jardin.

Bio-indication

Elle pousse notamment dans les prairies et lisières humides, voire dans des endroits temporairement engorgés d'eau. Elle pousse souvent en colonies et aime les sols riches en bases, avec un pH autour de 6,5 à 8, une bonne fertilité chimique, une bonne activité biologique et une décomposition active de la matière organique.

Cette plante indique surtout le sol dont le complexe argilo-humique est bien pourvu en calcium, magnésium et potassium. Parmi les plantes bio-indicatrices qui peuvent accompagner des sols riches en bases, on peut citer : la berce commune, l'angélique, la reine-des-prés si l'humidité est présente, l'ortie avec la richesse en azote, et le mouron blanc.

Au jardin

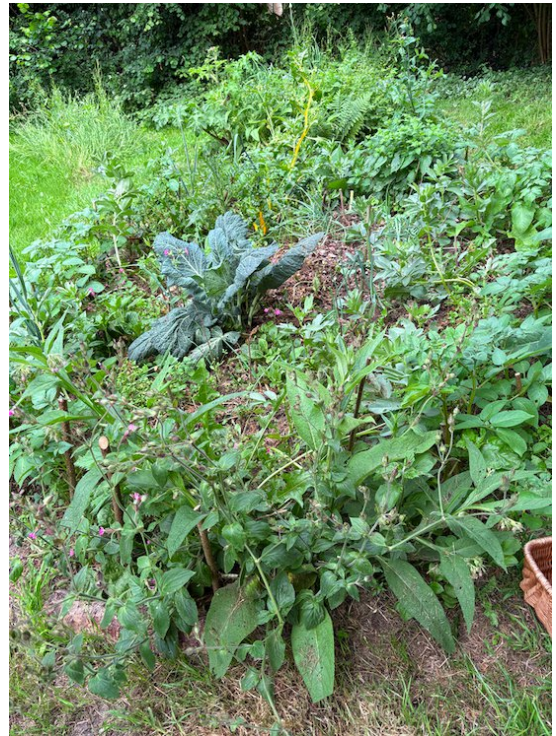
C'est l'une des plantes les plus utiles selon moi dans ce contexte. Elle fait partie de mes trois mousquetaires :

- ortie : alimentation, infusions, biomasse azotée ;
- consoude : paillage, purin, potasse, biomasse rapide (sans fleurs montées en graines) ;
- prêle des champs : décoction, silice, soutien préventif des plantes fragilisées.

Pour la consoude, j'utilise le purin dans des seaux : environ 1 kg de feuilles fraîches, c'est-à-dire environ cinq grandes tiges fauchées, pour 10 L d'eau de pluie, de puits ou déchlorée. La macération dure en général de quelques jours à deux ou trois semaines au printemps et en été, selon la température. Je filtre lorsque le mélange ne produit plus de bulles quand je le remue. Le tout est préparé dans un récipient avec couvercle.

Mais mon usage principal

La consoude me sert surtout de paillage. Je rabats la plante au moins trois à quatre fois de mars à août. Ses feuilles larges occultent bien le sol et sont riches en minéraux, notamment en potasse et en silice. Attention toutefois à ne pas utiliser en paillage des plantes montées en graines si l'on veut éviter une dissémination.



Une consoude plantée au pied d'un arbre n'est pas un engrais automatique pour les racines. Elle devient vraiment fertilisante quand on la coupe : ses feuilles se décomposent au sol et une partie de son système racinaire se renouvelle. La perturbation transforme la consoude en pompe à biomasse et en relais de minéraux.

Propriétés médicinales / alimentaires

Attention : l'utilisation de la consoude en interne n'est pas recommandée en raison de la présence d'alkaloïdes pyrrolizidiniques hépatotoxiques. Une ou deux feuilles en beignet, ponctuellement, pourquoi pas ; mais ce n'est pas une plante à consommer régulièrement en grande quantité pour ce faire une salade....

En usage externe, j'utilise la racine que je fais sécher et que j'emploie en baume pour les mains abîmées. Elle est traditionnellement réputée cicatrisante grâce à l'allantoïne, anti-inflammatoire et analgésique.

Garder ou pas ?

Oui, clairement, mais à contrôler. Elle est très utile dans les guildes, mais à limiter là où elle gêne les jeunes cultures. Il faut la rabattre régulièrement.

Prêle des champs – *Equisetum arvense*

Bio-indication

Elle apparaît parfois là où je ne l'attends pas. Elle me parle de présence d'eau en profondeur, de minéralité, de sol en transition et parfois de structure instable.

La prêle des champs est assez ubiquiste et peut s'adapter à plusieurs types de sols. Chez moi, elle est surtout présente là où le sol se déstructure ou ne tient pas bien, notamment dans certaines zones potagères surélevées en buttes. Ces sols, composés de compost peu décomposé au-dessus d'un limon humide, montrent un sol en transition et en minéralisation, contexte idéal pour la prêle.

Elle est très riche en silice, un élément associé à la tenue des tissus végétaux. Dans ce cas, la théorie des signatures est parlante comme image pédagogique : une plante de structure qui peut accompagner des sols ou des plantes en manque de tenue. Ce n'est pas une preuve scientifique, mais une manière intéressante de raconter la relation entre la plante et le milieu.

Au jardin

Elle peut être très envahissante et presque indestructible dans un terrain qui lui plaît, un peu comme la consoude, mais avec une multiplication surtout par rhizomes et par spores, et non par graines au sens classique.

Je la coupe régulièrement et je la fais sécher en caquettes pour préparer ensuite des décoctions de plantes. Il faut éviter la confusion avec la prêle des marais, réputée toxique. Pour les remèdes de jardin, je privilégie la prêle des champs. La prêle des champs — et non la prêle des marais — s'utilise en décoction, par exemple à raison de 50 à 100 g de prêle sèche par litre d'eau. Elle peut être pulvérisée sur le feuillage de plantes fragilisées ou sensibles aux maladies. Ce n'est pas un antifongique direct, mais plutôt un éliciteur : elle aide la plante à renforcer ses tissus et à stimuler ses défenses naturelles, notamment grâce à sa richesse en silice. À utiliser de préférence en prévention ou après un stress, par temps doux et hors plein soleil.

Enfin, tous ces purins, décoctions et remèdes à base de plantes sont surtout utiles en prévention ou en soutien, et non comme solution curative miracle lorsque la maladie est déjà très installée.

Garder ou pas ?

Oui, et même la favoriser dans certaines zones pour la laisser se développer avant une coupe massive et une récolte.

Autres plantes (bien présentes chez moi)

Ces plantes me semblent parfois moins centrales que les trois précédentes pour l'usage au jardin, l'alimentation ou la médecine traditionnelle, mais elles restent très importantes pour lire le sol et accompagner les dynamiques du terrain.

Grande oseille et rumex à feuilles obtuses – *Rumex acetosa* / *Rumex obtusifolius*

Bio-indication

Le rumex peut indiquer, selon les espèces et le contexte, un sol compacté, engorgé, un excès de matière organique mal décomposée ou des phases d'asphyxie temporaire.

Les rumex ont surtout des racines profondes qui peuvent contribuer à structurer le sol. À la différence du chardon, je ne les coupe pas principalement pour "remonter le phosphore", mais plutôt pour conserver leur rôle de racine structurante tout en évitant la montée en graines.

Il faut distinguer les espèces dans cette famille très riche. Chez moi, deux espèces sont surtout présentes :

- Rumex obtusifolius, qui indique souvent un sol compacté ou tassé, avec une mémoire de surpâturage ancien, un excès de matière organique mal décomposée et des asphyxies temporaires liées aux crues hivernales et au sol de fond de vallée ;
- Rumex acetosa, qui indique plutôt une prairie fraîche, voire une prairie à bonne valeur fourragère et de fauche, selon l'approche de Gérard Ducerf.

Propriétés médicinales / alimentaires

La grande oseille, Rumex acetosa, est l'oseille sauvage classique. Les rumex comestibles doivent être consommés en petite quantité à cause de leur teneur en *acide oxalique*, qui peut poser problème en cas d'excès ou de fragilité rénale.

Au jardin

Le rumex possède une racine pivot profonde et puissante. Je préfère souvent éviter de le déraciner systématiquement : je le fauche très régulièrement pour éviter la montée en graines tout en laissant sa racine continuer à structurer le sol.

Garder ou pas ?

Quelques pieds oui, comme indicateurs et comme aide à la structuration du sol. Il faut en revanche rester vigilant à la montée en graines.

Géranium herbe-à-Robert – *Geranium robertianum*

Bio-indication

Chez moi, il est devenu une plante très présente, notamment avec la création des massifs en guildes. Il indique une richesse en matière organique d'origine végétale et une transition vers un fonctionnement plus humifère, de lisière, voire pré-forestier.

Il apparaît notamment lorsque les apports de copeaux commencent à se transformer au bout d'un à deux ans. Il apprécie la mi-ombre, les sols frais et les ambiances de lisière. On peut le comparer, dans sa fonction de plante de sous-bois clair ou de lisière, à d'autres plantes comme l'égoïode, même si le géranium Robert est beaucoup plus facile à limiter.

Au jardin

Il n'est pas très concurrentiel et se coupe très facilement. C'est une bonne couverture de sol, assez fine, que j'associe volontiers à d'autres plantes. Il n'est pas trop étouffant, et je le garde dans mes massifs frais.

Propriétés médicinales / alimentaires

Il est traditionnellement réputé astringent, hémostatique et insectifuge. Je l'utilise plutôt frais, par exemple sur de petites coupures, ou en infusion fraîche pour des gargarismes en cas de gêne buccale. Ces usages restent des usages personnels et traditionnels, qui ne remplacent pas un avis médical.

Garder ou pas ?

Oui. Je le retire seulement si je veux semer ou installer de très jeunes plants.

Gaillet gratteron – *Galium aparine*

Bio-indication

Le gaillet gratteron est redoutable lorsqu'il pousse en groupe. Il peut grimper sur tous les supports : jeunes arbres, structures, clôtures, tas de bois ou zones de stockage.

Par exemple, si je plante un jeune arbre dans la zone 4 forêt-jardin et que je ne le surveille pas entre mai et août, il peut être envahi par des gaillets qui s'entortillent entre eux. La plante peut alors coucher le jeune arbre et réduire fortement sa photosynthèse.

Son milieu de base correspond aux haies, berges de ruisseaux et rivières, friches, pieds de murs ou pieds d'arbres. Chez moi, il indique surtout des sols riches en nitrates et en azote, humides, en demi-ombre, avec de la matière organique peu décomposée ou des zones anciennement enrichies, par exemple par des déchets de pelouse.

Au jardin

Je le coupe très tôt, voire je l'arrache souvent. Je peux l'utiliser en biomasse s'il est coupé avant les graines.

Garder ou pas ?

Plutôt non s'il risque de grimper dans les cultures ou d'étouffer de jeunes plants. Oui, éventuellement, comme indicateur en petite quantité au début du printemps. En mars, il peut faire partie des premières salades sauvages, mais il est très rugueux : je ne le conseille pas forcément en potage, sauf préparation adaptée.



Conclusion



Il s'agit de faire avec les plantes spontanées et d'accompagner les dynamiques du sol. Elles nous indiquent la nature du terrain, ses tendances, ses excès, ses blocages et ses évolutions.

C'est pourquoi je laisse souvent ces plantes sur place, mais je les maîtrise par des fauches régulières. Si elles ne sont pas montées en graines, elles peuvent devenir une biomasse disponible pour le massif, permettant de recycler des minéraux, des oligoéléments et des bases comme le calcium, le magnésium, la potasse, le phosphore ou l'azote.

Le bon moment de coupe est souvent le début de la floraison : la plante a accumulé beaucoup d'énergie et de minéraux, mais elle n'a pas encore produit ses graines. On récupère donc une partie de la fertilité sans multiplier la plante.

Quelques exemples de lecture

- Chardon : plutôt remontée minérale profonde, avec phosphore possible.
- Rumex : plutôt signal de sol compacté, engorgé ou déséquilibré, avec biomasse à restituer.
- Ortie : plutôt azote disponible, nitrates, fertilité rapide.
- Consoude : potasse, silice, minéraux, paillage rapide.

Ces plantes peuvent être des ressources alimentaires, des bases d'infusions nourrissantes ou médicinales traditionnelles, des plantes mellifères, des paillages, des bio-indicatrices et bien d'autres choses encore.

La vraie question est donc : que fait cette plante ici ?

Puis : est-ce que je la garde, je la coupe, je la mange, je l'utilise en paillage, je la mets au compost ou je la limite ?

Le jardin devient plus lisible, plus équilibré et moins oppressant quand on arrête de voir les herbes spontanées seulement comme des ennemies. Elles racontent le sol, les pratiques passées et les équilibres en cours.

Rapport Equilibrant

Carbone / Azote pour un compost

(Notes de Lydia Charrier)

Trop sec = **trop de carbone**
Trop humide = **trop d'azote**

>>>> = **équilibre du sol avec ces 3 plantes :**

- 1-Plantain lancéolé
- 2-Rumex acetosa
- 3-Stella maria

Gaillet Gratteron = excès d'azote
mais assimilable : commence à
minéraliser le sol, c'est un début de
forestation

Ortie = excès d'azote

Seigle semé à la fin de l'été :
Très bon Engrais vert

Oligo élément du chardon c'est le
phosphore



Actions bénéfiques de ces plantes :

Fougère : action répulsive

Prêle : maladie cryptogamique (purin de prêle très bon pour végétaux endommagés)

Consoude : apporte beaucoup de NPK (Éviter de la manger)

Copeaux de bois pour paillage l'hiver et le retirer l'été
Bref toute l'année pour fruitiers, framboisiers

Sureau yèble toxique ne fait pas de bois (baies plutôt noires rouges) fleurs vers le ciel
Sureau noir bon, Fleurs anti virale et expectorante

Géranium **herbe à Robert** emmoliente, cicatrisante
Frotter la plante avant de l'ingérer

Racine Benoite sauvage urbaine (goût de clou de girofle) ramasser en automne

Lampsane commune = sol riche



Gilde = grand arbre fruitier, plante grimpante, strate basse et légumes

Meilleur fumier celui de cheval plutôt en automne

Prêle des champs (décoction pour articulations : riche en silice)

Prêle des marais plus longue, plus claire

Livre : Théorie des signatures, Evelyne lanterne

Compost :

Beaucoup de brindilles ou un peu plus gros bois et dessus foin