

# Sauvages en juin : consoude et spongieuse - également : fleurs de tilleul



**Consoude**  
**Symphytum officinale**

La consoude pousse sur des sols mous et humides (berges de ruisseaux, prairies humides, fossés) ; la plante atteint 30 à 90 cm de hauteur ; couleur des fleurs = jaune, rose, blanc, violet ; parties de la plante utilisables = feuilles, fleurs, pousses, racines ; propriétés = hémostatique, formation de tissus, bourrage, cicatrisation ; contient beaucoup de vitamine C, de silice, de potassium et de calcium.

Les feuilles et les fleurs peuvent être récoltées 3 à 5 fois pendant la période de végétation, mais seulement jusqu'à la fin du mois d'août, afin que la plante puisse encore accumuler suffisamment de force pour l'hiver.

## Utilisation :

Tisane de consoude Comme mesure de soutien en cas d'inflammations intestinales, de diabète, de diarrhée, de pleurésie et de brûlures d'estomac, on boit une tisane avec la racine de consoude. Dans le traitement de la fièvre, du rhume des foins, de la toux, de la pneumonie, de la névrodermite, des maladies rénales, une infusion de feuilles ou de racine de consoude peut être utile.

## Tisane de feuilles de consoude

2 cuillères à soupe d'herbes séchées ou fraîches - verser 250 ml d'eau froide Laisser reposer l'extrait toute la nuit et filtrer le lendemain matin. Ensuite, faire infuser l'herbe dans 250 ml d'eau bouillante et laisser reposer 5 minutes. Pour boire, mélanger les deux extraits de thé.



**Gaillet gratteron**  
**Galium aparine**

est appelé gaillet gratteron à cause de ses tiges et de ses fruits qui collent volontiers aux vêtements ou à la fourrure des animaux ; ne convient pas à la consommation en l'état.

Une plante médicinale de longue tradition. Dioscoride l'utilisait au 1er siècle contre la fatigue et l'épuisement. Pline l'utilisait contre les morsures de serpent, pour arrêter les saignements et pour les douleurs d'oreille.

Aujourd'hui, surtout pour les infections urinaires et les affections cutanées.

## Utilisable toute l'année :

Parties de la plante Feuilles, fleurs, graines ; couleur des fleurs : blanc ; dans les prés, les jardins, les champs, au bord des chemins ; non toxique ; huiles essentielles, coumarine, acide tannique, tanins, glycosides, acide silicique, saponines = antibactérien, détoxifiant, fébrifuge, diurétique.

Cuire les jeunes pousses tendres à la vapeur ou à l'étuvée. Excellentes pour les farces, dans les soupes, les soufflés, les tartes aux légumes ou comme garniture de légumes sauvages cuits au four. Pour une consommation crue, les fleurs et les feuilles sont un bon ingrédient dans les smoothies verts.



**Fleurs de tilleul**

Feuilles au début du printemps, fleurs et fruits

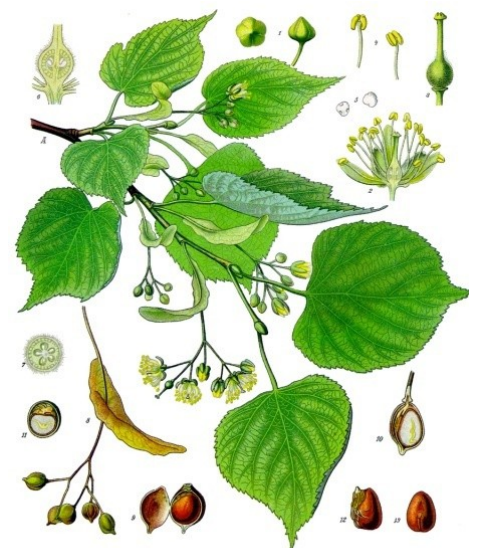
Goût : Feuilles douces, délicates, comme une salade. Fleurs lourdes et parfumées, à l'odeur de miel.

## Utilisation :

Consommer les feuilles crues en mai, comme une salade, ou les faire cuire comme des épinards.

Les fleurs sont idéales pour aromatiser les liquides et, séchées, elles donnent une infusion efficace contre les rhumes fébriles.

Les fruits/graines très jeunes peuvent être conservés dans du vinaigre, comme les câpres.





### Tisane de racine de consoude

2 cc de racine fraîche ou séchée,  
broyée ou en poudre ; porter  
300 ml d'eau à ébullition et y plonger la  
racine.

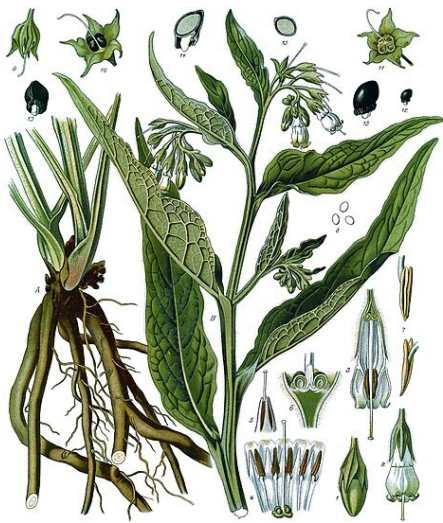
Laisser reposer sur la plaque chaude  
pendant dix minutes.

### Eau de consoude

Facile et rapide à préparer ;  
très rafraîchissant et désaltérant (riche  
en substances vitales)

3 feuilles moyennes de consoude  
1 pousse de mélisse citronnelle ou  
¼ de citron avec son zeste  
1 l d'eau

Ciseler les feuilles de consoude et la  
mélisse citronnée ;  
arroser d'eau ;  
laisser reposer 2-3 heures.



Dans le centre de la Suisse, on cuit les  
feuilles dans une pâte. Les feuilles  
rugueuses de la consoude se prêtent  
particulièrement bien à cet usage.

Ses grandes feuilles peuvent également  
être utilisées pour l'enveloppement.

(© kostbarenatur.net, juin 2025)

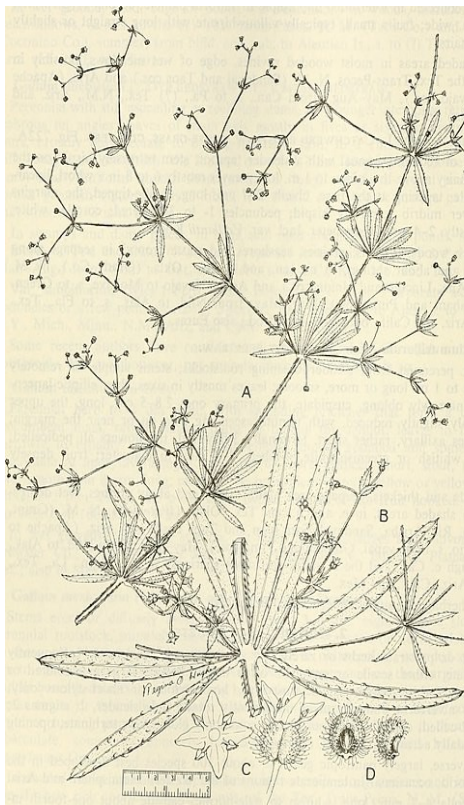
### Amendements pour sols :

Toutes les espèces de consoude ont en  
commun le fait qu'elles poussent très  
vite et peuvent rapidement devenir  
gênantes au jardin.

Au jardin, elles sont volontiers utilisées  
comme paillis.

Le purin de consoude est un excellent  
engrais azoté organique (voir aussi  
purin de plantes).

L'aptitude au paillage vient du fait que  
les espèces de consoude „fouillent“ le  
sol à la recherche d'éléments nutritifs  
qui ne sont souvent pas disponibles  
pour les autres plantes dans les sols  
pauvres en nutriments.



Convient pour l'extraction de jus. Le  
jus est utilisé pour des boissons rafraî-  
chissantes et sert de base aux soupes.

Les fleurs peuvent être utilisées  
comme décoration comestible et les  
boules de graines grillées servent à  
fabriquer des succédanés de café.

### Tisane de bardane

Le thé stimule le système lymphatique  
et stimule notre système immunitaire.  
Verser 250 ml d'eau bouillante sur 2  
cuillères à soupe d'herbe fraîche.

Laisser reposer 10 min.

En usage externe, la tisane de bardane  
aide à lutter contre le psoriasis, les  
boutons, l'acné et d'autres maladies de  
la peau. Accompagner le traitement  
externe d'une application interne !  
Le jus de bardane aide à purifier le  
sang.



Gaillet gratteron est une plante fourra-  
gère pour au moins 40 espèces  
d'insectes, dont les suivantes se nour-  
rissent exclusivement de cette espèce  
Elle est relativement résistante à la  
lutte chimique, même les plantes fort-  
ement endommagées se régénèrent et  
produisent des graines.

### Tisane de tilleul

1 cs de fleurs de tilleul séchées  
150 ml d'eau bouillante

Verser de l'eau bouillante sur les fleurs  
de tilleul séchées.

Laisser reposer env. 12 min.

Les fleurs de tilleul ont une odeur déli-  
cieuse, sont savoureuses et relaxantes.

### Autre utilisation :

Les apiculteurs apprécient particuliè-  
rement le tilleul en tant que plante melli-  
fère pendant la floraison, car les abei-  
les peuvent produire des quantités  
considérables de miel de tilleul à partir  
du nectar de cette plante. Le miel de  
tilleul a l'arôme typique du tilleul, est  
de couleur jaune clair à jaune verdâtre,  
est liquide à l'état frais et se cristallise  
en flocons ou en granulés au fil du  
temps.



Les fleurs de tilleul séchées donnent  
une tisane médicinale qui a un effet  
calmant sur les nerfs. En cas de rhume,  
elle aide grâce à son effet sudorifique  
et à son action sur la toux.

Avant l'introduction du lin et du chan-  
vre (donc probablement jusqu'à la fin  
de l'Antiquité), on utilisait en Europe  
centrale les fibres du bois tendre de til-  
leul - le raphia - pour fabriquer des cor-  
des, des nattes, des sacs et des vête-  
ments. Le raphia de tilleul était obtenu  
en mai à partir de jeunes tilleuls (éga-  
lement appelés baest), en écorçant  
l'écorce, en séparant la partie inté-  
rieure tendre et en la mettant dans l'eau  
jusqu'à ce que le raphia se détache,  
puis en le faisant sécher au soleil.

