

4. Sols riche en azote (ou sol de bonne fertilité)



Chiendent (*Elytrigia campestris*)

4.1. Amarante réfléchie ou Amarante à racine rouge (*Amaranthus retroflexus*)

Cette plante est consommée comme un légume dans différents endroits du monde. Aucune espèce du genre *Amaranthus* n'est connue pour être toxique à faible dose, mais les feuilles contiennent de l'acide oxalique et peuvent contenir des nitrates si elles sont cultivées dans des sols riches en nitrates. L'eau de cuisson ne doit pas être consommée après usage, mais peut être utilisée comme engrais. Les graines sont comestibles crues ou grillées, et peuvent être broyées en farine et utilisés pour le pain, les céréales ou en tant qu'agent épaississant. On appelle aussi cette plante "l'herbe à cochons" car on peut l'utiliser en fourrage pour cochons mais à faible dose et non quotidiennement en raison des problèmes qu'elle peut causer aux reins. Toutefois, en faible quantité, ce fourrage a un apport nutritionnel exceptionnel.

Préférence : sol argileux à limoneux, à pH neutre à basique, sols perméables. Riches en humus et substances nutritives surtout l'azote.



4.2. Armoise commune ou Armoise citronnelle (*Artemisia vulgaris*)

Commune dans les régions tempérées, parfois cultivée comme ornementale, appréciée pour ses propriétés médicinales. Les armoises communes vivent principalement au bord des chemins et des routes, remblais, décombres, berges, terrains vagues. Appréciant les sols riches en azote, elles peuvent pousser jusqu'à une altitude de 1600 m et endurer des températures de l'ordre de -15 degrés. Elles sont présentes partout en Europe (Cf. Liste des principales mauvaises herbes en France).



Artemisia vulgaris au printemps



Artemisia vulgaris en fleur

4.3. Chénopode blanc (*Chenopodium album* L.)

Lambs'quarter

Annuelle

Propagation par graines.

Germe le printemps et l'automne.

Plante de milieu ensoleillé, aimant l'azote.

Poussant surtout en terrains limoneux à sableux, meubles, riches, contenant de l'azote et de l'humus. Sol frais, bien drainé mais aussi en sol plus pauvre. Répond beaucoup à l'azote et plus faiblement au potassium.

Peu sensible au pH.

Indique des sols riches lorsque bien établie.

Minéraux accumulés : azote, calcium, manganèse, phosphore et potassium.

Plantes associées : amarante à racine rouge, ortie royale, stellaire moyenne et euphorbe réveille-matin.



Préférence : tous types de sols mais sols fertiles, particulièrement les sols cultivés, non calcaires.

4.4. Fumeterre (*Fumaria sp.*), Fumeterre officinale ou Pied-de-Céline (*Fumaria officinalis*)

Herbacées rudérales annuelles, relativement commune pouvant se trouver dans la plupart des régions de France, elles fleurissent depuis le mois d'avril jusqu'au milieu de l'été et poussent dans les champs, les terrains vagues, les décombres et sur les bords des chemins. Elle croît en particulier autour des habitations, dans les champs cultivés ou les champs en jachère, dans les crevasses des vieux murs.



4.5. Gaillet gratteron (*Galium aparine*)

C'est une mauvaise herbe, plante annuelle, fleurissant de mai à octobre, **très accrochante** à tige quadrangulaire longue de 30 cm à 1 m, très rude parce que garnie sur les angles de petits aiguillons rebroussés qui lui permettent de s'agripper alentour. Ses fleurs sont blanchâtres en inflorescence partant de l'aisselle des feuilles et les dépassant longuement. Elle porte de gros fruits par deux, de 4 à 7 mm, hérissés de poils crochus. Cette plante très répandue se rencontre dans les moissons, les haies et les broussailles jusqu'à 1 000 m d'altitude. Elle apprécie les sols argileux humides et aussi les nitrates (c'est un nitrophyte ou plante nitrophile).

Les feuilles et tiges peuvent être consommées crues (en salade) ou cuites (en soupe). Elle est riche en vitamine C.



4.6. **Morelle noire** ou « tue-chien » ou « **raisin de loup** » (*Solanum nigrum*) (famille des Solanacées, genre *Solanum*)

plante herbacée, annuelles commensales des cultures, fleurissant de juin à novembre, adventice à germination printanière qui peut devenir très gênante, principalement dans des cultures estivales comme celle du maïs. Elle est parfois utilisée en compagnonnage car elle attire les doryphores qui la préfèrent aux pommes de terre. La morelle est également une plante médicinale aux vertus antispasmodique, analgésique et sédative. **L'ingestion de ses baies toxiques peut provoquer de graves intoxications, menant à la mort si l'on dépasse la dizaine de baies.**



4.7. Moutarde sauvage ou Moutarde des champs (*Sinapis arvensis* ou *Brassica arvensis*) (famille des Brassicacées ou Crucifères)

Plante annuelle herbacée, mauvaises herbes (adventices), envahissant champs et jardins. Elle se rencontre en plaine et en montagne, dans les champs et aux bords des chemins, dans les terrains vagues mais principalement dans les lieux cultivés calcaires. La floraison a lieu de mai à septembre.

Les jeunes plantes peuvent être consommées. Les graines une fois moulues peuvent donner une sorte de moutarde.

La Moutarde des champs a été signalée comme responsable d'empoisonnements du bétail au Canada, dus à la consommation de foin en contenant une grande quantité.



4.8. Ortie brûlante (*Urtica urens*), Ortie dioïque (*Urtica dioica*)

Habitat naturel: Forêts alluviales et riveraines. Lisières et clairières forestières.

Indications sur l'état du sol: Changement d'état du fer dans le sol, par hydromorphisme. **Excès de matière organique végétale archaïque. Excès de matière organique animale.** Pollution ou apport de fer (boîtes de conserve, vieilles ferrailles...).

Cuisine: Les jeunes orties, avant floraison, sont excellentes crues ou cuites.



Ortie brûlante



Ortie dioïque ou grande ortie



Ortie en fleurs



Ortie brûlante



4.9. **Sisymbre officinal** (*Sisymbrium officinale*) (famille des Crucifères (*Brassicaceae*))

Le Sisymbre est une plante annuelle pouvant atteindre 90 centimètres de haut. La tige est longue et raide et est ramifiée. Les fleurs sont jaunes et petites (3 mm) et ne restent que de mai à septembre. Les siliques sont appliquées contre la tige. La semence est petite (<1 mm) et jaune. Il fleurit de juin-octobre. Habitat type : friches annuelles, subnitrophiles, médioeuropéennes. On crée des huiles, des crèmes antirides à base de Sisymbre.



4.10. Mouron blanc ou Mouron des oiseaux, stellaire intermédiaire ou stellaire moyenne (*Stellaria media* (L.))

Chickweed

Annuelle à bisannuelle

Propagation par graines et tiges rampantes produisant des racines aux nœuds.

Germe du printemps à l'automne.

Plante de milieu ensoleillé à légèrement ombragé, aimant l'azote.

Poussant en terrains bien aérés, meubles, humides sans être détrempés, bonne quantité de matière organique à la surface, diminuant en profondeur. Peu sensible au pH.

Indique des sols à fertilité élevée, bien aérés mais possédant une bonne humidité.

Minéraux accumulés : azote, manganèse, phosphore, potassium.

Plantes associées : euphorbe réveille-matin, chénopode blanc, tabouret des champs et bourse-à-pasteur.

Habitat naturel: Lisières et clairières forestières. Forêts alluviales et riveraines.

Indications sur l'état du sol: Cette plante annuelle signale une terre équilibrée, c'est la légion d'honneur du potager. De l'air, du carbone, des nitrates, de la vie bactérienne, le sol est en bonne santé, continuez sur cette voie. **C'est une des rares plantes indicatrices De bon équilibre du sol.** Minéralisation active de la matière organique par les bactéries aérobies. Libération de nitrates. Équilibre des sols.

Cuisine: La partie aérienne fleurie ou non est un très bon comestible, crue ou cuite (en jus, en salade...)

Attention à ne pas confondre avec le mouron des champs (*Anagallis arvensis*) aux fleurs rouges (sol acide) ou bleues (sol calcaire), qui est toxique.



Mouron des champs (toxique)
aux fleurs rouges



Mouron des champs
rouge ou bleue (toxique)



Mouron blanc ou Mouron des
oiseaux ou stellaire intermédiaire



Fleurs et bouton de Mouron blanc

4.10. Mouron blanc ou Mouron des oiseaux, stellaire intermédiaire ou stellaire moyenne (*Stellaria media* (L.)) (suite)

Cette petite plante annuelle est originaire des lisières et des clairières forestières, des forêts alluviales et riveraines. De ce biotope primaire, le mouron blanc a évolué vers les terrains de grande culture, de maraîchage, les vignes, les vergers et les prairies agricoles.

Que nous apprend le mouron blanc ? Le mouron blanc est une des **rares plantes indicatrices d'équilibre et d'une bonne minéralisation du sol**. Nous sommes donc heureux de la voir arriver !



4.10bis. Céraiste commun (*Cerastium triviale*)

Habitat naturel: Pelouses des plateaux calcaires et basaltiques. Pelouse des vallées alluviales et pelouses alpines.

Indications sur l'état du sol: Sols dans lesquels la matière organique est en cours de minéralisation par la vie microbiennes aérobie. Sols riches en matières organiques et en azote.

Cuisine: La partie aérienne s'utilise pour les salades composées et pour les plats cuisinés.



Tige de Céraiste commun



Fleur de Céraiste commun



Céraiste commun

4.11. Amarante réfléchie ou Amarante à racine rouge (*Amaranthus retroflexus* L)

Redroot pigweed

Annuelle

Propagation par graine.

Germe le printemps et l'automne.

Plante de milieu ensoleillé, aimant l'azote.

Poussant sur de terrains meubles, riches à bonne structure, bon drainage, indifférent à la texture du sol. Souvent peu élevé en calcium.

phosphore et humus mais fort en potassium.

Peu sensible au pH.

Indique des sols possédant une bonne fertilité.

Minéraux accumulés : calcium, fer, potassium et phosphore.

Plantes associées : chénopode blanc, stellaire moyenne et renouée liseron.



4.12. Bourse à pasteur (*Capselle bursa-pastoris* (L) Atedic.

Shepherd's purse

Annuelle à bisannuelle

Propagation par graines.

Germe le printemps ex l'automne.

Plante de milieu ensoleillé, aimant l'azote.

Poussant en terrains limoneux, sableux, riches en azotes, meubles, bien pourvus en eau, peu sensible au pH et aimant les sols sains.

Réagissant bien à la fumure.

Indique des sols de bonne fertilité pouvant être riche en sels.

Minéraux accumulés : calcium et sodium.

Plantes associées : stellaire moyenne, euphorbe réveille-matin et pâturin annuel.

Habitat naturel : Sables et limons riches en calcaire des grandes vallées alluviales subissant des alternances de périodes d'inondation et de grande sécheresse.

Indications sur l'état du sol : Variations hydriques importantes sur des terrains limoneux ou sableux. Compactage des sols riches en calcaire. Blocage de phosphore et de potassium par anaérobiose sur sols riches en calcaire et compactés.

Cuisine : Très bonne comestible: rosettes de feuilles à utiliser dans les salades composées ou les plats cuisinés.



Feuilles de bourse à pasteur



Fruits des bourse à pasteur



Fleur de bourse à pasteur

4.13. Chiendent des champs (*Elytrigia campestris*)

Habitat naturel : Sables alluviaux régulièrement remaniés des fleuves et des rivières. Ce chiendent se rencontre surtout en *zone méditerranéenne*.

Indications sur l'état du sol : Fatigue des sols qui méritent une régénération par la prairie naturelle multiflore. Destruction des sols par les labours. Excès de nitrates et de potasse, compactage des sols limoneux à pH élevé, fort contraste hydrique.

Cuisine : Les parties tendre du rhizome sont comestibles.

Chaque jardinier a eu l'occasion au moins une fois dans sa vie de se frotter à cette Poacée vivace aux longs rhizomes traçants et à leur extraordinaire capacité de multiplication. Si son biotope primaire était les sables alluviaux des fleuves et des rivières, son biotope secondaire est devenu celui des champs en culture intensive, des vignes, des vergers et des jardins cultivés de longue date, des haies et des talus routiers, des digues de canaux, de fleuves et de rivières.

Que nous apprend le chiendent ? Une fatigue ou une dégénération du sol par labours successifs, des excès de nitrate et de potasse, un compactage des sols limoneux à pH élevé et un fort contraste hydrique.



Épis de chiendent



Chiendent des champs



Fleur de chiendent

4.14. **Datura** (*Datura stramonium*)

Habitat naturel : Espèce exotique, originaire d'Amérique, naturalisée dans les sables et limons des rivières dans toute la France. Le datura est une plante thermophile, beaucoup plus fréquente et abondante dans le sud de la France, mais il est possible de le rencontrer sur l'ensemble du territoire

Indications sur l'état du sol : Pollution des sols par les eaux des rivières et des fleuves lors des crues. Ces pollutions peuvent être d'origine agricoles (engrais, pesticides), industrielles ou urbaines. Dans certains cas, beaucoup plus rares, la pollution peut provenir d'infiltrations de lisiers, de purins ou de fosses septiques.

Remontées de sels dans les sols compactés des régions littorales. Salinisation des sols par excès d'irrigation.

Cuisine : **Extrêmement toxique, souvent mortelle. Ne pas désherber** votre jardin ou vos champs **sans gants et masques**, la plante est extrêmement dangereuse, même par simple contact.



Fleur de datura



Fruit et graines de datura