



L'HERMINE VAGABONDÉ

n°33
Trimestriel
3,00 €

et aimer
Pour découvrir la nature en Bretagne



PLANTES
SAUVAGES

BELLES

À
CROQUER

MIAM!
14 plantes
à déguster

UN PETIT
Qui s'est
échappé
de l'Hermine
n°31?
CONCOURS p.16

BRETAGNE
VIVANTE



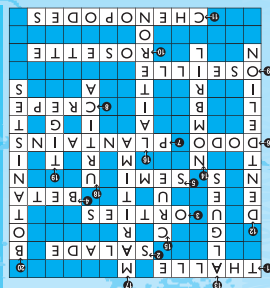
SEPNB

AÏE
JE ME SUIS
TROMPÉE

Sommaire DE L'HERMINE VAGABONDE

PLANTES SAUVAGES BELLES À CROQUER

- p. 3 Plantes sauvages, belles à croquer
- p. 4 Les mots des botanistes
- p. 5 Ortie
- p. 6 Betterave maritime
- p. 7 Grande oseille & petite oseille
- p. 8 Laiterons
- p. 9 Mâche & cardamine
- p. 11 Linaire & nombril de Vénus
- p. 12 Chénopode
- p. 13 Pissenlit
- p. 14 Algues : himanthale & laurentia
- p. 15 Mots croisés - Concours
- p. 16 Abonnements/contacts



Réponse du jeu de la page 15.

Dans l'Hermine vagabonde n°32, j'ai écrit "Chaque cailloux" dans le sommaire et le titre page 4. Mais, c'est au singulier et donc pas de X.



LES NOMS DES PLANTES

Les plantes portent plusieurs noms. Leur nom scientifique est en latin. C'est en quelque sorte le langage officiel des sciences naturelles. Dans le domaine botanique, cela permet aux botanistes du monde entier de se comprendre. Un botaniste chinois ne comprend pas « grande oseille » mais comprend très bien « *Rumex acetosa* ».

En plus des noms latins, je vais te donner ses noms français, bretons et gallos puisque les plantes sont parfois nommées dans ces trois langues dans le territoire que j'explore. Par exemple, les noms de la grande oseille se présenteront comme ceci :

Rumex acetosa (latin)
Grande oseille (français)
Triñchin gouez (breton)
Parelle (gallo)

DU BON, DU BIO DANS LA CUISINE

Pour les recettes de cuisine, utilise de préférence des ingrédients issus de l'agriculture biologique plus respectueuse de l'environnement. Pour les identifier, repère bien ce logo.



Numéro réalisé avec l'aide des Conseils généraux du Morbihan, des Côtes d'Armor, du Finistère et de Loire Atlantique.

Numéro tiré à 3500 exemplaires sur papier recyclé à 50% - Directeur de la publication : Yvan Théry
Rédaction : Luc Guihard - Merci à : Christine Gourmelon, Maïwenn Magnier - Illustrations : Charlotte Moreau, Alexis Nouailhat - Maquette : Bernadette Coléno - Impression : Imprimerie Régionale de Bannalec - Dépôt légal : mars 2005 - ISSN : 1280 - 9802 - Loi 49.956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.

PLANTES SAUVAGES BELLES À CROQUER

Tout autour de nous les plantes grandissent, fleurissent et fabriquent sans cesse de nouvelles feuilles, pousses, tiges... C'est un vrai bonheur pour tous les herbivores grignoteurs de plantes fraîches.

Roger-lapin, fin grignoteur et distingué botaniste, nous guide à la découverte de quelques plantes sauvages aux saveurs parfois étonnantes à déguster crues ou cuites.



JE SENS QUE JE VAIS APPRÉCIER
CETTE HERMINE VAGABONDE

MOI AUSSI.
JE VAIS LA DÉVORER !

Avant tout, lis attentivement ces consignes pour une cueillette sauvage.

➡ **Ne cueille pas près des routes** ou au bord des chemins fréquentés par les chiens. Évite aussi les cultures souvent traitées à l'aide de produits toxiques.

➡ **Identifie formellement** les plantes que tu récoltes.

➡ **Transporte ta récolte dans un panier** et non un sac plastique.

➡ Ne récolte que des **plantes en parfait état**. Privilégie les jeunes feuilles, plus tendres et plus goûteuses. Un couteau te sera utile pour les prélever proprement.

➡ Sois raisonnable, **ne cueille pas en excès**. Pense aux récoltes futures.

➡ À la maison, **nettoie soigneusement ta récolte**. Lave les plantes à l'eau claire. Tu peux les faire tremper dans une eau vinaigrée pour éliminer les parasites puis essore-les soigneusement.

ALORS LÀ, COMPLÈTEMENT D'ACCORD.
FAUT PAS FAIRE N'IMPORTE QUOI

OUIIIH ! SINON
CE N'EST PAS
TRÈS SAIN.



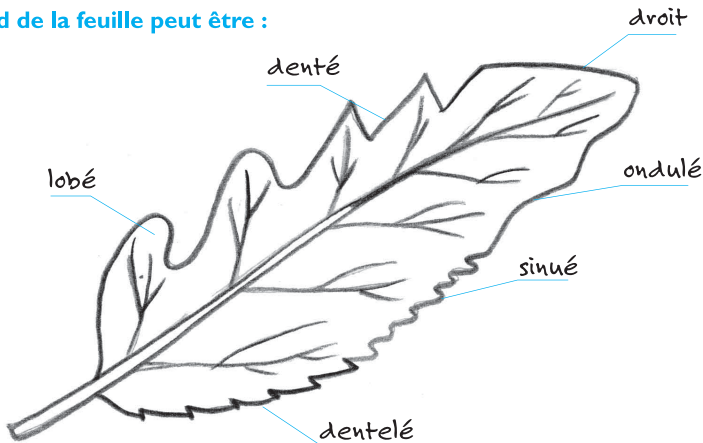
LES MOTS DES BOTANISTES

La reconnaissance des plantes est un vrai travail d'observation, de la plante en général et surtout de ses feuilles.

Chaque espèce a sa forme décrite à l'aide de mots précis. Important à connaître si on veut éviter les erreurs.

Roger-lapin te dévoile ce vocabulaire sur l'exemple de feuille que voici :

Le bord de la feuille peut être :

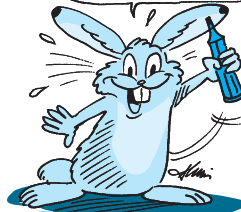


ÇA ALORS ! J'AI JAMAIS VU UNE FEUILLE COMME ÇA !

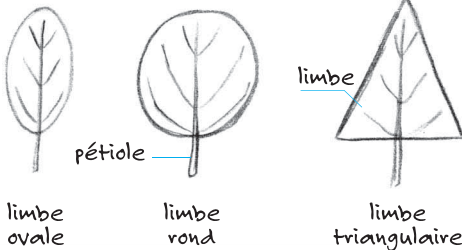
NORMAL, C'EST UN EXEMPLE. T'ÉCOUTE PAS OU T'ES DUR DE LA FEUILLE ?



BIEN SÛR, CETTE FEUILLE EST IMAGINAIRE. JE L'AI INVENTÉE POUR L'EXEMPLE. C'EST PLUS PRATIQUE !



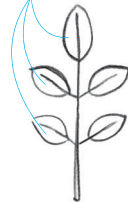
La forme de la feuille est aussi décrite précisément



limbe en une seule partie limbe en plusieurs parties : les folioles



feuille entière



feuille composée

ORTIE

Elle grandit souvent près de nous, dans un fossé, le long d'un mur ou au fond du jardin.

Dans ces lieux, elle trouve beaucoup d'azote* à se mettre sous la racine et c'est une grosse gourmande.

Erreur !

On ne dit pas : « Aïe ! Je me suis piqué avec une ortie ! » mais « Aïe ! Je me suis brûlé avec une ortie ». D'ailleurs, son nom scientifique vient de « urere » qui signifie « brûler » en latin.

Pour éviter ce désagrément, mets des gants.

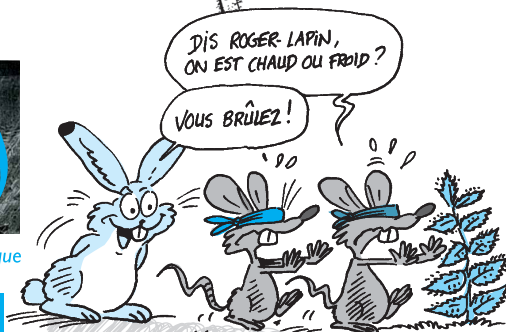
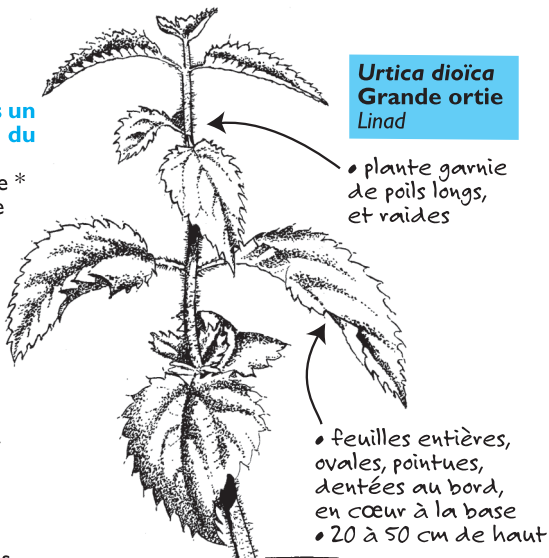
Comment ça ?

Pendant ta récolte, regarde de plus près les orties. Elles portent deux types de poils : des courts plutôt fins et des longs légèrement renflés et creux. Ce sont les poils longs qui contiennent un liquide agressif.

Fragiles, ils se brisent au moindre frottement, libérant le liquide. Et ça fait mal !



Long poil d'ortie vu au microscope électronique



Antidote

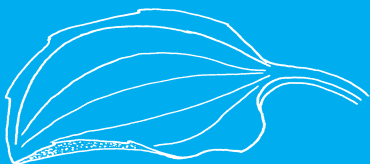
Le plantain, qui pousse un peu partout, peut calmer la douleur. Pour cela, réduis une de ses feuilles en bouillie et frotte délicatement la brûlure.

Ahh ! ça fait du bien.

Plantago major
Plantain majeur

Stlañvez

Herbe à cinq coutures



- Feuille large, ovale à bord droit
- Plusieurs nervures parallèles. Elles sont à l'origine de son nom gallo.
- Rosette de feuilles plaquées au sol.

Miam !

Un bon conseil : cueille de préférence les feuilles du sommet de la tige mais sans la tige qui est trop fibreuse.

Une bonne soupe d'ortie

Ingrédients : 2 oignons, 3 pommes de terre, 1 kg de jeunes feuilles d'ortie, sel, crème fraîche.

- Fais revenir les oignons dans une grande casserole.
- Ajoute les feuilles d'orties et laisse fondre en remuant.
- Ajoute les pommes de terre épluchées et coupées en dés
- Couvre d'eau, sale et laisse cuire 20 minutes.
- En fin de cuisson, ajoute la crème fraîche, mixe et sers chaud.

Ortie crue

Cueille de belles feuilles jeunes, dispose-les dans une passoire, verse dessus un filet d'eau bouillante, sèche délicatement dans un torchon propre.

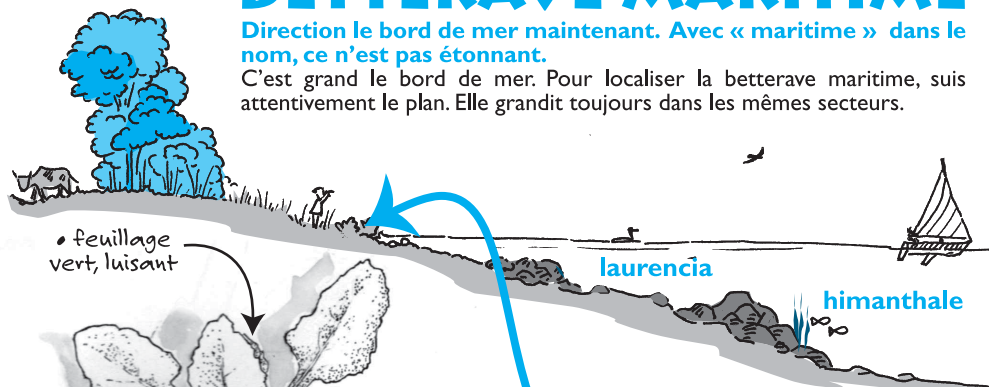
A consommer avec une vinaigrette pas trop forte.

* L'azote est indispensable à la croissance des plantes. Là, ça vaut le coup de retourner voir l'Hermine vagabonde n°27 « Le mystère de la fleur jaune », au dos du poster !

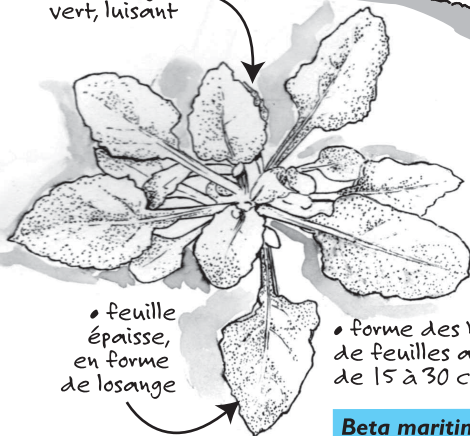
BETTERAVE MARITIME

Direction le bord de mer maintenant. Avec « maritime » dans le nom, ce n'est pas étonnant.

C'est grand le bord de mer. Pour localiser la betterave maritime, suis attentivement le plan. Elle grandit toujours dans les mêmes secteurs.



• feuillage vert, luisant



• feuille épaisse, en forme de losange

• forme des bouquets de feuilles assez denses de 15 à 30 cm de haut.

Beta maritima
Betterave maritime
Beotez-aod

Le bon coin

La betterave maritime pousse au niveau des plus hautes lisses de mer.

À cet endroit, elle reçoit encore les embruns salés tout en profitant des éléments minéraux libérés par le pourrissement de tous les débris végétaux déposés par la mer.

Comme l'ortie, la betterave maritime est une grosse gourmande.

Miam !

Crue

Récolte de jeunes feuilles, lave-les soigneusement et croque.

Tarte à la betterave maritime

D'abord tu fais très fort. Tu n'achètes pas la pâte toute faite, tu la fais ! Va à la page 12 pour trouver la recette.

Ingrédients pour la tarte : 1 kg de feuilles de betterave maritime, 1 œuf, crème fraîche, fromage râpé, sel, poivre

- Nettoie correctement les feuilles et cuis-les 10 à 15 mn.
- Dans un saladier, mélange œuf et crème fraîche, sel et poivre
- Ajoute les feuilles cuites, mélange à nouveau
- Étale la pâte et garnis-en un moule à tarte préalablement beurré
- Verse le mélange sur la pâte et couvre de fromage râpé
- Cuis 30 mn au four

Mmmh!!

La mémé des betteraves

La betterave maritime serait l'ancêtre sauvage des bettes et betteraves cultivées actuellement.

Leur arrière-arrière-arrière grand-mère en quelque sorte.

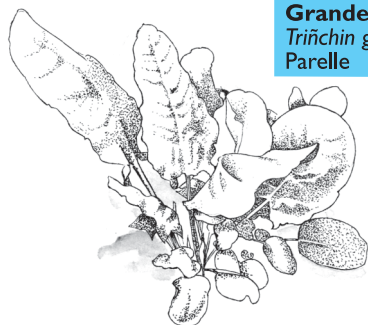
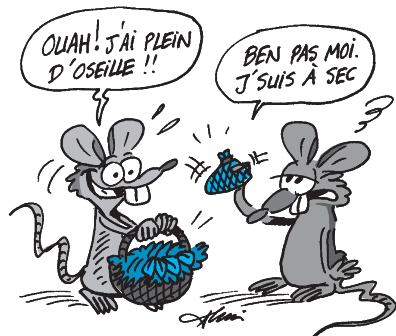


GRANDE OSEILLE & PETITE OSEILLE

Il y a du monde dans la famille des oseille.

Celles qui nous intéressent ont toutes les deux une saveur acidulée. D'ailleurs dans leur nom latin on entend « aceto » qui signifie « vinaigre ».

À rechercher dans les prés, champs, bord de chemins et friches, loin des traitements chimiques et des chiens qui font pipi.



Rumex acetosa
Grande oseille
Triñchin gouez
Parelle

- feuille assez épaisse, ferme, ovale allongée, à pointe arrondie et bord droit.
- la feuille à 2 oreillettes tournées vers le bas.
- longueur de la feuille : 10 à 15 cm
- Aime surtout les sols humides



Rumex acetosella
Petite oseille
Triñchin-logod

- herbe rampante,
- petite feuille à long pétiole, en forme de pointe de flèche, presque ovale, à 2 oreillettes.
- longueur de la feuille : 2 à 3 cm
- Aime surtout les sols secs.



Attention aux confusions

Regarde bien cette feuille d'arum pour éviter de la confondre avec celle de la grande oseille.

- feuille à long pétiole, en forme de pointe de flèche, verte souvent tachée de noir ou marbrée de lignes claires.



Arum
Boued-naer

Miam !

Crue

Facile : cueillir, laver, manger.

Petit raffinement : étale les feuilles sur une tartine beurrée.

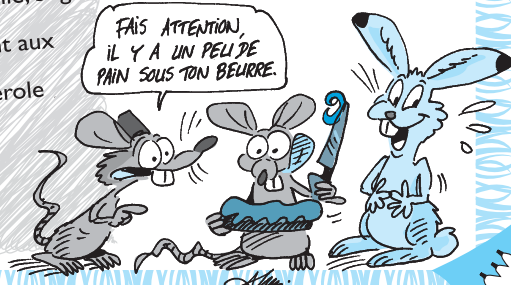
Omelette à l'oseille, grande ou petite

Ingrédients pour 4 personnes : 8 œufs, 250g d'oseille, 50g de beurre, sel, poivre

- Lave soigneusement l'oseille et coupe-la finement aux ciseaux.
- Fais fondre le beurre doucement dans une casserole puis ajoute l'oseille coupée qui doit fondre aussi.
- Remue à l'aide d'une cuillère en bois.
- Bats les œufs dans un saladier, ajoute l'oseille fondue, le sel et le poivre.
- Cuis l'omelette à la poêle.
- Sers chaud.

Encore un ancêtre

C'est dans le groupe des oseille sauvages que se trouve l'ancêtre des oseille cultivées.

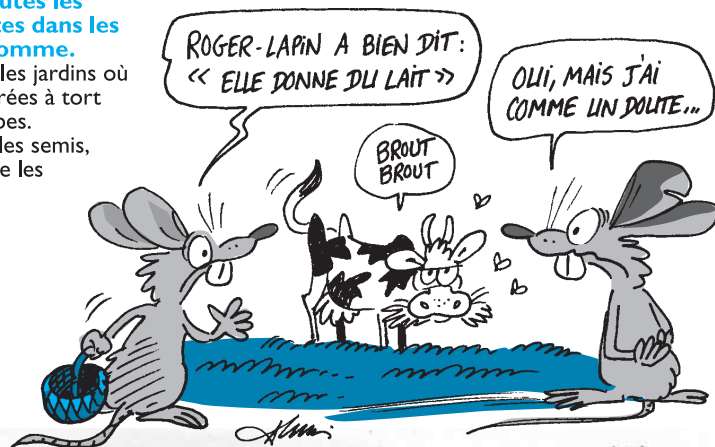


LAITERONS

Ces cousines étalent toutes les deux leurs fortes rosettes dans les terrains remués par l'homme.

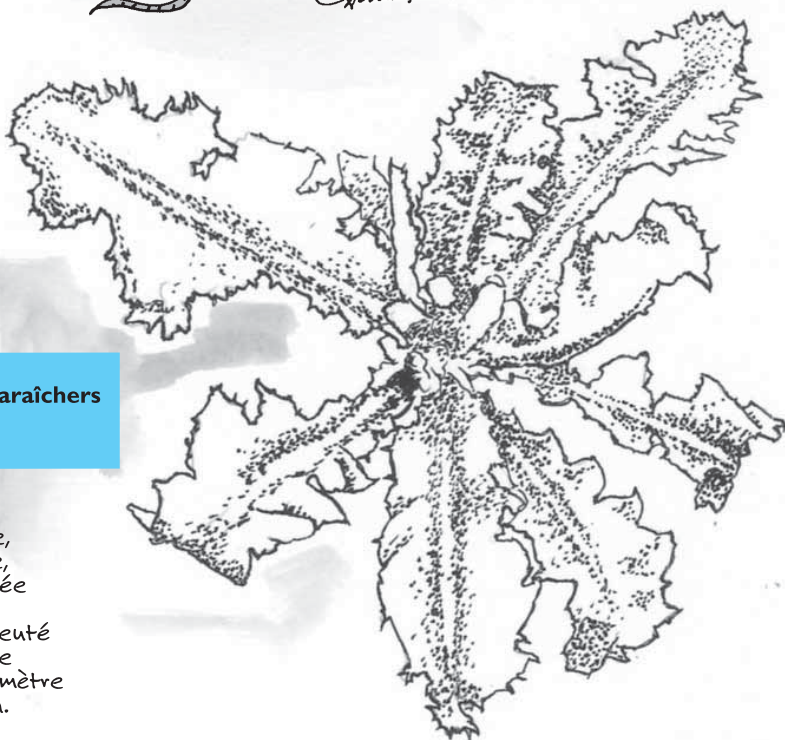
Elles sont communes dans les jardins où elles sont bien sûr considérées à tort comme des mauvaises herbes.

Au moment de désherber les semis, autant les manger au lieu de les jeter. Cette présence fréquente dans les jardins lui a aussi valu le nom de « laiteron des maraîchers ».



Sonchus asper
Laiteron des maraîchers
Askol-moc'h
Grognet

- feuille allongée, luisante, coriace, épineuse découpée en dents aiguës.
- couleur vert-bleuté
- forme une forte rosette d'un diamètre de 15 cm environ.



Les rosettes mystérieuses.

Pour certaines plantes, le cueilleur sauvage va rechercher les rosettes. Mais qu'est-ce donc ?

En botanique, quand les feuilles proches de la base de la tige sont disposées à plat sur le sol et dessinent une rosace, c'est une rosette.

C'est à ce moment de leur développement que ces plantes sont les meilleures, tendres et pleines de goût.

Indice

Lorsqu'on coupe la tige ou les feuilles de ces plantes, elles produisent un jus blanc inoffensif évoquant du lait, d'où leur nom de « laiteron ». C'est un bon indice pour les reconnaître. Mais sois prudent car beaucoup d'autres plantes produisent un « lait » similaire qui peut être agressif pour la peau.

Sonchus oleraceus
Laiteron des maraîchers
Staon-c'had
Grognet

En breton,
on les nomme
en général :
« askol-laezh » soit
« chardon de lait ».
Tiens, tiens...

- feuille allongée, non piquante, molle, découpée en dents plus ou moins aiguës tournées vers le bas
- couleur vert-tendre
- forme une forte rosette d'un diamètre de 15 cm environ

Les lapins adorent

En pays gallo, ces plantes connues sous le nom de « grognet » sont récoltées pour les lapins en clapièr.

Miam !

Crue

Les jeunes rosettes préparées à la façon d'une salade avec un petit assaisonnement.

Cuite

Si la plante est montée, c'est-à-dire qu'elle a développé sa tige, tu peux la cuire à la façon de la betterave maritime.



MÂCHE

C'est la **douceur même**, depuis son goût jusqu'à sa couleur, un joli vert tendre, clair et lumineux.

Elle apprécie les endroits dénudés, récemment remués comme les plates-bandes de jardin par exemple ou les bordures de chemin et même les vieux murs.

Miam !

Crue

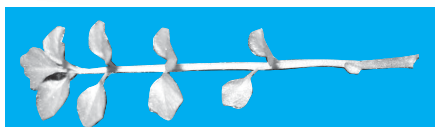
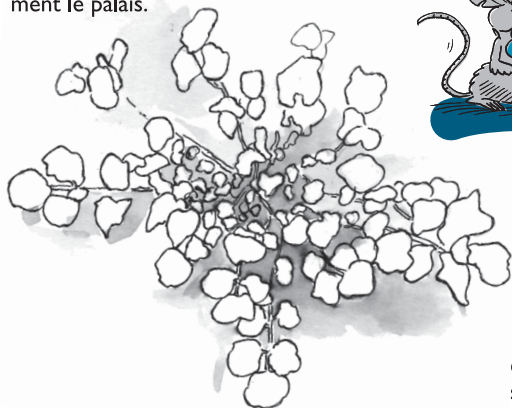
Sans accommodement, pour en apprécier toute la douceur.

Une belle carrière potagère

Elle aussi est l'ancêtre de nombreuses variétés cultivées. Elle aurait commencé sa carrière au jardin vers 1690.

CARDAMINE

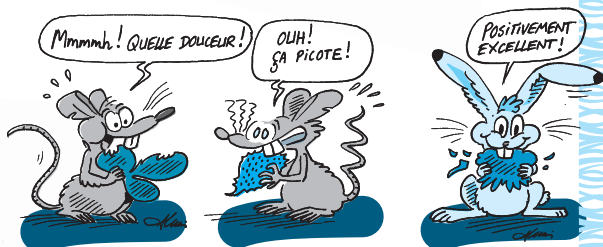
Elle **voisine avec la mâche** dans la terre remuée des plates-bandes au jardin. Sa saveur piquante titille agréablement le palais.



- feuille composée de plusieurs paires de folioles rondes à ovales, sinuées-dentées au bord, poilues
- rosette dense à feuilles dressées d'un diamètre de 10 cm environ.

Valerianella olitoria
Mâche
Dousezig
Doucette, boursette

- feuilles allongées, ovales, molles, disposées en petites rosettes d'un diamètre de 5 cm environ
- couleur vert tendre



Cardamine hirsuta
Cardamine
Belar

Une carrière ratée

Charlemagne en mangeait mais au 19^{ème} siècle, un fabricant de semences pour le jardin a décrété : « ne vaut pas la culture »... et on l'a oubliée.

Miam !

En sandwich, la cardamine pain-beurre. En salade, associée à sa voisine de jardin, la mâche.

LINAIRE

La linaria est à rechercher surtout sur les murs où elle pousse dans les fissures. On dirait un petit lierre à jolies fleurs violet-pâle

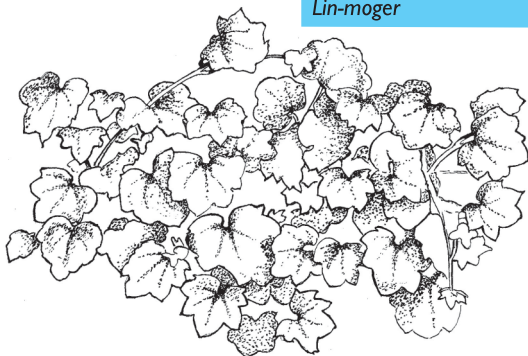
Linaria cymbalaria
Ruine de Rome
Lin-moger

Technique de semis

La linaria cymbalaire se resème seule dans les fissures sombres du mur. Les tiges portant ses fruits fuient la lumière et recherchent l'obscurité des fissures. Dans ces lieux les graines ont toutes les chances de germer et donner de nouvelles plantes.

Miam !

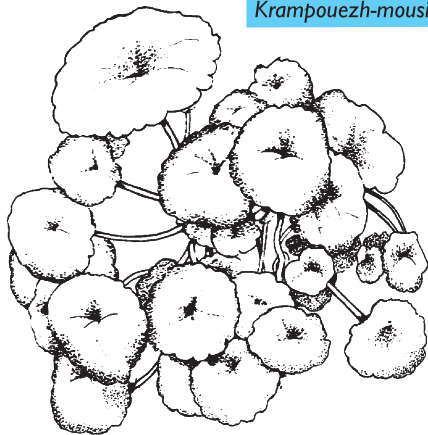
Crue
Feuilles et fleurs à croquer.



- feuille épaisse, dentée à lobes peu profonds (en cœur à la base) et de petites taille (1,5 à 2 cm)
- tige rampante

NOMBRIL DE VÉNUS

Umbilicus rupestris
Nombril de Vénus
Krampouezh-mousik



- feuille à long pétiole, ronde, verte, luisante, épaisse avec un creux marqué au centre (le nombril !)
- son diamètre est de 3 à 5 cm
- Sa feuille ronde comme une crêpe lui vaut son nom en breton car "krampouezh" signifie crêpe.
- forme des touffes denses

Médicament

Une égratignure ? Vite une feuille de nombril de Vénus. Coupe le pétiole au ras de la feuille, retire doucement la peau de dessous, applique et garde ce « pansement » juteux sur ton bobo.

Le nombril de Vénus apprécie les murs mais aussi les talus ombragés. À cueillir en même temps que la linaria.

Technique de survie

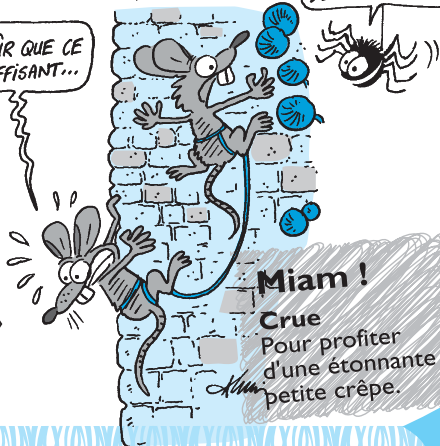
Un mur ou un talus, c'est presque comme le désert. L'eau ruisselle, ne pénètre pas ou peu. Pour lutter contre la sécheresse, le nombril de Vénus stocke l'eau dans ses tissus, comme un cactus.

ALU MOINS, IL Y A DE QUOI SOIGNER LES BOBOS !

PAS SÛR QUE CE SOIT SUFFISANT...

nombril de Vénus

UN P'TIT COUP DE MAIN LES GARS ?



Miam !

Crue
Pour profiter d'une étonnante petite crêpe.

CHÉNOPODE

Le chénopode tire son nom de la forme de ses feuilles qui évoque les pieds de l'oie. Ce qui donne en grec : "chên" = oie ; "podion" = pied.

Chenopodium album
Chénopode blanc
Gwellvout
Djioué

- feuille molle au bord ondulé-denté, aspect blanc farineux
- feuille de forme ovale à losange



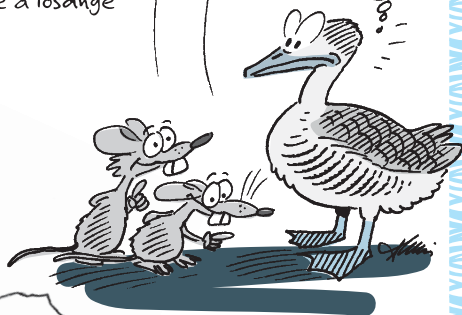
• Ici le chénopode est dessiné vu de dessus. Il mesure 20 cm à 50 cm de haut et ne forme pas de rosette comme le montre le dessin ci-dessous.



PARDON, ON PEUT VOIR VOS PIEDS SVP ?

C'EST POUR ÉVITER DES ERREURS POUR UNE TARTE !

MAIS QU'EST CE QU'ILS RACONTENT CES ZIGOTOS ?



Un vieux compagnon

Lui aussi accompagne depuis longtemps le jardinier et le cultivateur... La terre bien remuée et enrichie de fumier lui plait. Il donne un petit côté sauvage au jardin. Il a même fait le régal des humains au Néolithique comme le prouvent ses graines trouvées près des foyers.

Miam !

Tarte au chénopode

D'abord la pâte :

- Ingrédients : 250g de farine, 100g de beurre (ramolli), 1 œuf.
- Incorpore le beurre coupé en dés, l'œuf et la farine dans un saladier
 - Si cela colle trop, rajoute un peu de farine.
 - Laisse reposer la belle boule de pâte obtenue.

Pour la garniture, tu reprends la recette de la tarte à la betterave maritime en remplaçant celle-ci par les feuilles du chénopode. Bien sûr, pour les gourmands, il est possible de mêler les deux.

PISENILIT

Impossible de le rater,

il pousse partout : prairies, chemins, champs, terrains vagues

Il paraît que ...

Quand on respire un pissenlit on fait pipi au lit la nuit suivante. Je te laisse le soin d'essayer.

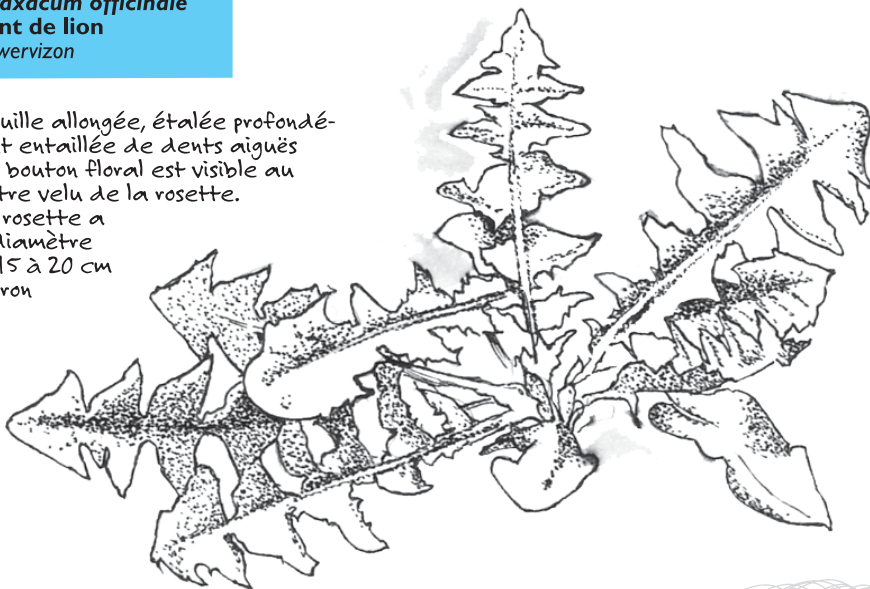
Ce qui est sûr, c'est que sa racine a des propriétés diurétiques, c'est-à-dire qu'elle fait faire pipi, ce qui soulage bien les reins.

Taraxacum officinale

Dent de lion

C'hwervizon

- feuille allongée, étalée profondément entaillée de dents aiguës
- un bouton floral est visible au centre velu de la rosette.
- la rosette a un diamètre de 15 à 20 cm environ



Concurrence au jardin

Historiquement, le pissenlit a fait une belle carrière au jardin où il fut finalement détrôné par les laitues. Mais comme il pousse bien à l'état sauvage, ce n'est pas la peine de le cultiver.

Truc

L'amertume du pissenlit fait son charme, mais tout le monde n'aime pas. Pour l'adoucir, couvrez les rosettes que vous convoitez avec un pot de fleur. À l'ombre, il s'adoucit.

Miam !

Cru

En salade ou en sandwich

Cuit

Manger les pissenlits par la racine

- Déterrez 2 à 3 racines de pissenlit par personne, lavez-les soigneusement, grattez-les délicatement, coupez-les en tronçons de 5 à 8 cm.
- Portez une casserole d'eau à ébullition et versez-y les tronçons de racines.
- Cuisson : 5 à 10 mn.
- Égouttez
- Passez les tronçons cuits à la poêle huilée en remuant durant 5 à 10 mn.
- Salez et consommez tiède.

ALGUES À MANGER

Bon, d'accord, nous ne sommes sans doute plus vraiment dans le domaine des salades. Quoique qu'une algue verte s'appelle « salade de mer »* (voir Hermine Vagabonde n° 13, "Algues vertes") Ce qui est sûr, c'est qu'on est toujours dans le monde des plantes et qu'avec elles tu vas découvrir de nouvelles saveurs et ajouter plein de bonnes choses à ton alimentation. Alors direction le bord de mer. Pour repérer les bons coins, regarde le plan page 6.

Himanthale



Himanthalia elongata
Haricots de mer,
Spaghettis de mer
Lasou

- forme de longues lanières de plusieurs mètres, vert-brun
- Localisation : zone battue, limite des plus basses mers.



BEN, VOUS ALLEZ OÙ ?

CHERCHER DES ALGUES.
QUELLE QUESTION !

Miam !

Himanthale vapeur

- Découpe l'algue en tronçons de 10 cm
- Cuis-la à la vapeur, à la manière des haricots terrestres, de 5 à 25 minutes selon la grosseur.
- A consommer chaud ou froid en salade.

Chips d'Himanthale

- Fais frire des petits fagots d'himanthale pendant 10 à 20 secondes dans de l'huile à 170 °C.
- Dépose-les sur du papier absorbant.
- Sale à ta convenance.

Laurencia

La Laurencia n'est pas très connue, elle est pourtant très commune sur l'estran où elle tapisse certains rochers.



Laurencia pinnatifida
Laurencia

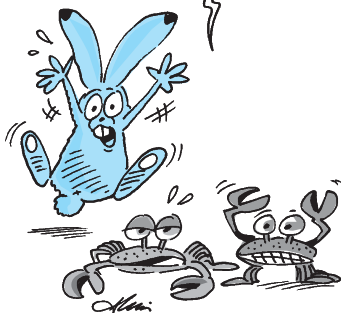
- De petite taille, elle présente un thalle, c'est de nom de la « feuille » d'une algue, très ramifié.
- couleur : brun verdâtre mais aussi rouge presque noir
- ressemble à un petit rameau de cyprès de 3 à 4 cm de long

Miam !

Crue, finement ciselée sur une salade, c'est le petit le plus iodé.

MAIS C'EST MARÉE BASSE !

ET BIEN,
C'EST PAS GAGNÉ.



Ses coins préférés :

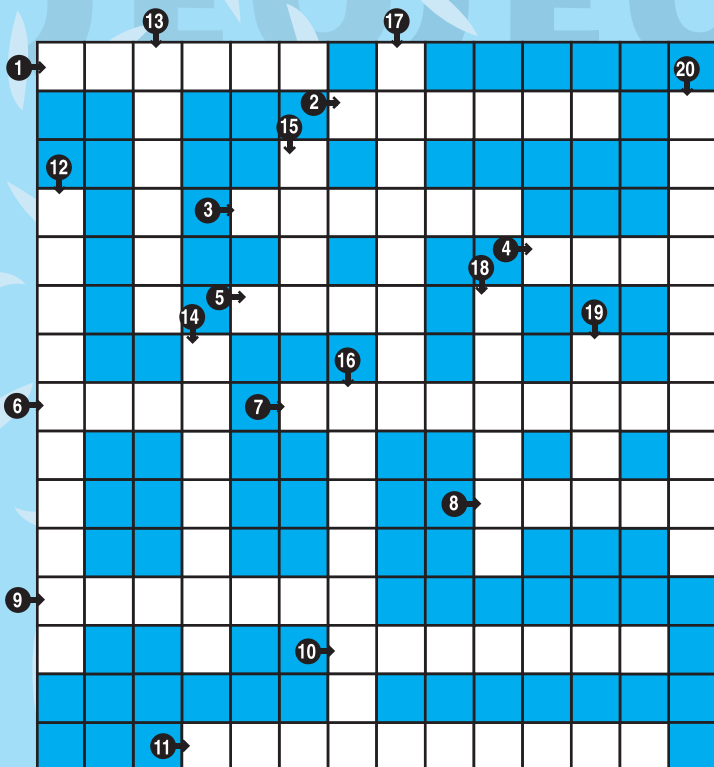
Sur les rochers et dans les cuvettes au niveau moyen de marée. Elle apprécie les zones ombragées et plutôt agitées.

M CROISÉS T S

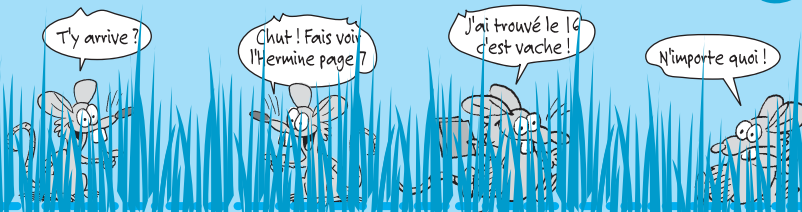
CONCOURS

Cherche l'intrus évadé de
l'Hermine Vagabonde n°31
"SOS Plantes en danger"

Envoie ta réponse par courrier postal
avant le **15 octobre 2006** à :
Hermine Vagabonde "Concours intrus".
BP63121 29231 Brest Cedex 3
Les 5 premières bonnes réponses
recevront la collection complète
des autollants des Réserves
de Bretagne Vivante-SEPNB



- 1 : C'est le nom de la "feuille" chez l'algue
- 2 : On la trouve dans le potager mais une algue verte porte également le même nom
- 3 : Si tu t'y frottes, aïe aïe brûlé tu seras ! (au pluriel)
- 4 : Petit nom latin de la betterave. Si tu le trouves c'est sûr que tu ne l'est pas !
- 5 : Pour faire pousser mon deux dans le potager il faut en faire
- 6 : Gros oiseau qui vivait sur l'île Maurice, et qui a disparu
- 7 : Ce sont de bons remèdes pour te soigner si tu es tombé dans mon 3
- 8 : « Krampouezh » mais en français
- 9 : Grande ou petite quand on en fait de la soupe c'est pour les demoiselles et la soupe à l'oignon c'est pour les garçons
- 10 : C'est sous cette forme que pousse l'herbe à cinq coutures
- 11 : Des plantes qui ont des feuilles en forme de pied d'oie
- 12 : Un autre petit nom pour le pissenlit
- 13 : Des plantes qui vivent dans l'eau
- 14 : Celui de Venus est le nom d'une jolie plante des murailles
- 15 : C'est ainsi que se mange la cardamine.
- 16 : Tu lui coupes la tige, il en sort du "lait" !
- 17 : Souvent dans le nom latin des plantes qui vivent en bord de mer
- 18 : Le nom latin de mon 3
- 19 : Partie de la plante qui porte les feuilles
- 20 : Personnes qui étudient les plantes.





**Déjà parus
et toujours disponibles**

2 numéros de l'Hermine Vagabonde
où tu trouveras d'autres recettes succulentes
ou des super trucs pour cuire tes récoltes
en n'utilisant que l'énergie solaire.
Amuse-toi bien et bon appétit !

Abonnement

à l'Hermine Vagabonde

- pour 1 an (4 numéros) 10,00 euros
- pour 2 ans (8 numéros) 18,00 euros

Pour commander les anciens numéros
se renseigner auprès de Bretagne Vivante

Hermine Vagabonde

Bretagne Vivante-SEPNB

BP 63121

29231 Brest Cedex 3

Tél : 02 98 49 07 18

Fax 02 98 49 95 80

hermine@bretagne-vivante.asso.fr

<http://www.bretagne-vivante.asso.fr>

Trop bien, cette Hermine Vagabonde
sur les plantes à manger !
Un bon conseil : abonne-toi !



C'est vrai ? merci !
J'y vais tout de suite



PLANTES SAUVAGES

BELLES À
CROQUER

