

**PLANTES 2011**

# **Druidesse**

**-Laure Dupuy-**

***Outil éducatif environnement d'intérêt général***

# SOMMAIRE

## I. LISTE DES VEGETAUX DETAILLES.....2

Les végétaux développés ci-après constituent une première liste non exhaustive de ceux pouvant être trouvés dans l'application. Pour chaque, les pages suivantes développeront les différents thèmes évoqués plus haut, accompagnés de photo du végétal et des papillons qui lui sont inféodés selon le modèle ci-contre.

### **ARBRES :**

#### **Feuillus**

Chêne blanc - Quercus robur.....	4
Osier cendré - Salix cinerea.....	5
Saule blanc - Salix alba.....	6

#### **Conifère**

Pin sylvestre - Pinus sylvestris.....	7
---------------------------------------	---

### **ARBUSTES**

Aubépine - Crataegusmonogyna.....	8
Houblon – Humulus lupulus.....	9
Prunellier – Prunus spinosa.....	10

## **PLANTES**

Gaillet odorant - Asperula odorata.....	11
Iris jaune – Iris pseudoacorus.....	12
Lavande – Lavandula.....	13
Ortie - Urtica dioica.....	14
Pissenlit - Taxarum officinale.....	15
Ronce – Rubus fruticosus.....	16
Violette – Viola odorata.....	17
Aristolochie – Aristolochia (plante mortelle à haute dose).....	18

## **II. LE LEXIQUE de Laure.....19**

## **III. LISTE DES VEGETAUX AUQUELS LES PAPILLONS SONT INFEODES.....23**

## CHENE BLANC- QUERCUS ROBUR

**DESRIPTIF** : Du celtique Kaër quez qui **signifie bel arbre**, le chêne peut vivre jusqu'à 2000 ans selon les espèces.

**LEGENDES POPULAIRES** : Dans la superstition « magique » il confère force et la capacité de **trionpher de toutes les difficultés** à ceux qui sont honnêtes.

**UTILISATION** : Le roi des forêts (il peut atteindre 40 m de haut 7 m de circonférence), il a un bois dont les usages varient selon la sylviculture : cernes larges, fortes propriétés mécaniques, bois dur. Cernes fines ; excellentes propriétés technologiques et couleur recherchée, bois tendre. Utilisation **en déco, menuiserie, parquets, escaliers, sculpture, charpente, traverse de chemin de fer, tonneaux pour vins et alcools, panneaux de fibres, construction navale, mis en œuvre sous l'eau, sa durabilité est presque illimitée**. Charbon autrefois très estimé en métallurgie, l'écorce fournie du tan.

**RECETTES** : Ecorce, feuilles et glands sont utilisés ; l'écorce se récolte au printemps sur les rameaux de 4 à 5 ans et se fait sécher au soleil ou à l'ombre dans un courant d'air. Coupée en morceaux, **en décoction** (80 à 100g pour un litre d'eau ; faire bouillir 10 minutes), elle s'emploie en gargarisme et en bain de bouche contre les inflammations de la gorge (pharyngite, amygdalite) et des muqueuses buccales ; on l'utilise aussi en **bains chauds** et prolongés (20 à 30 min) **contre** les engelures, **la transpiration excessive** et les gelures.

**LES ANIMAUX ET LA PLANTE** : Plusieurs animaux habitent dans le chêne. **L'écureuil gris** passe l'hiver dans son nid, installé dans les branches du chêne. **Les blaireaux** creusent des galeries au pied du chêne pour y construire leur terrier. Ils le quittent pour se nourrir de glands, de vers de terre et d'insectes. **Le pic du chêne** creuse le tronc avec son bec pour y faire son nid. **Le geai** éparpille les graines du chêne. Il ramasse beaucoup de glands pour se nourrir l'hiver. Les glands que le geai n'aura pas mangés pourront devenir des petits chênes. **Les hérissons, les escargots, les scarabées, les cloportes** se font un abri sous les feuilles mortes du chêne et y trouve de la nourriture. **Les chenilles** mangent les jeunes feuilles vertes du chêne. **18 PAPILLONS** dont : *Pseudoips fagana*

## OSIER CENDRE/ SAULE GRIS/ SAULE CENDRE – SALIX CINEREA/ SALIX CAPREA

**DESCRIPTIF** : Du celtique **sal** : **proche** et **lis** : **eau** (arbre croissant sur les terrains humides) et du latin cinereus : cendré (couleur de la face inférieure de la feuille) fait un magnifique argenté lorsqu'il est soulevé par le vent. Arbrisseau de 3 à 18 m, il fleurit en mars/avril, avant la floraison, la fleur mâle est jaune tandis que la fleur femelle est verte. Pollinisé par les insectes et dispersé par le vent. Les feuilles sont longues de 5 à 12 cm. Plante pionnière **en milieu marécageux**, elle pousse aussi dans les **clairières**, bois clairs (**un des rares saules qu'on peut rencontrer en forêt**). C'est une espèce eurasiatique. **A ne pas confondre avec** le saule astrocinea aux poils roux le long des nervures de la face inférieure de la feuille.

**LEGENDES POPULAIRES** : On dit que se mettre sous la protection du saule fait croître en sagesse et aide à progresser sans cesse. **Symbole de la Sagesse.**

**UTILISATION** : astringent\*, tonique, fébrifuge\*, antirhumatismale, antiseptique\* et vulnéraire\*. L'écorce séchée est traditionnellement utilisée **contre la fièvre**, et les maux de tête. L'un des meilleurs bois de saule, aubier\* blanc ou jaunâtre, et cœur rouge clair vineux ou brun. **Utilisé en menuiserie commune pour faire des manches, des grosses chevilles, (assez durable), des perches, échelas\*, nattes et tapis (lanières tressées), pâte à papier, lattes pour travaux d'ébénisterie. Les jeunes rameaux sont ramassés pour la vannerie\*, fascines\*, cercles de tonneaux, emballages, allumettes et boîtes, combustible médiocre. Bois léger et tendre, se travail bien, facile à fendre.** (Confusion : les bois de saule sont très difficiles à distinguer de ceux des peupliers sans l'aide d'un microscope). Écorce riche en tanin\* (utilisé pour le tannage des peaux : cuire de Russie, gants scandinaves, là où les chênes sont peu rependus).

**RECETTES** : L'**infusion d'écorce** se prépare en mettant 2 ou 3g d'écorce écrasée dans une tasse d'eau, 2 ou 3 fois par jour. **Les extraits d'écorce et de plantes sont disponibles dans le commerce contre la douleur et les rhumatismes mais aussi comme calmant. Contre les fortes fièvres** : 50g d'écorce, macérée 15 jours dans un litre de vin rouge. 2 verres par jour soit 8 à 10g par jour avant ou après les repas. **Vin tonique et apéritif** : On peut en faire des gargarismes astringents ou l'utiliser en lavage des plaies 30 à 60g d'écorce par litre d'eau.

**Les scientifiques** : On consomme de **l'aspirine dérivé de cet acide**, depuis plus de 100 ans. Des études cliniques ont confirmé l'efficacité de cette plante **contre la douleur**. Fourni également au **foie** l'un de ses composants : l'acide salicyne (acides actifs).

## **SAULE BLANC/OSIER BLANC/ SAULE ARGENTE/ SAULE COMMUN/ AUBIER – SALIX ALBA**

**DESCRIPTIF** : Du celtique sal : proche et lis : eau (arbre croissant sur les terrains humides). En anglais White Willow. Petit arbre de 5 à 25 m, faible longévité, croissance rapide. Il fleurit d'avril à mai. Arbre à tronc court et à grosses branches, a l'écorce âgée crevassée. Feuilles alternes\*, grisâtre et velu dessus. Espèce eurasiatique, elle est très commune d'où son nom, le saule commun.

**UN PEU DE MAGIE** : Rencontrer un aubier vous apportera la sagesse ; Tout comme le saule qui peut atteindre trente mètres, vous grandissez en sagesse quand vous le croisez sur votre route. **Symbolise la sagesse.**

**UTILISATION** : C'est une plante mellifère (les plantes mellifères sont les plantes préférées des insectes). Ecorce antirhumatismale et fébrifuge. Les **jeunes rameaux** sont utilisés en : vannerie, fascines, **cercles de tonneaux**, emballage **allumettes** et boîtes. Combustible médiocre, écorce riche en tanin, utilisée pour le tannage des peaux : cuir de Russie, gants scandinaves, là où les chênes sont peu abondant. Bois clair pouvant être plus coloré au centre, jaunâtre à rosâtre ou brun-rose clair; densité faible : bois léger et tendre, se travaillant bien, facile à fendre. (Les bois de saules sont très difficiles à distinguer de ceux des peupliers sans microscope).

**RECETTES** : **Contre les fortes fièvres** : 8 à 10g par jour de poudre d'écorce préparé en décoction : 20 à 30 g par litre d'eau. Prendre 2 ou 3 tasses par jour avant les repas. **Vin tonique et apéritif** : 50 g d'écorce, macérée 15 jours dans un litre de vin rouge. 2 verre par jour après le repas (contre la fièvre). **On peut en faire des gargarismes astringent** (ne doit pas être avalé) : 30 à 60 g d'écorce par litre d'eau ou l'utiliser en **lavages des plaies** ou des ulcères (en injection). **Infusion calmante** : 40 à 50 g de chatons et de feuilles par litre d'eau. Prendre 3 ou 4 tasses par jour, dont une le soir au coucher.

**Les scientifiques** se servent de l'écorce, elle contient de la salicine et de l'acide salicyque entrant dans la composition de l'aspirine. Parmi les composants actifs figurent des glucosides phénoliques comme le salicylate (salicortine, salicine, trémulacine) et des acides phénoliques. La salicortine est métabolisée dans l'intestin en salicine, qui est convertie en saligénine (alcool salicyl, très vite absorbée dans le sang et métabolisée dans le foie pour donner l'acide salicyne, le composant actif). On consomme de l'aspirine, dérivé de cet acide, depuis plus de 100 ans. L'acide salicyque fonctionne en inhibant une enzyme clé dans la biosynthèse des prostaglandines. La salicine possède un grand avantage sur l'aspirine : elle n'irrite pas l'estomac. Des études cliniques ont confirmé l'efficacité de cette plante contre la douleur.

## **PIN SYLVESTRE – *PINUS SYLVESTRIS***

**DESRIPTIF : Sylvestris vient du latin « sauvage ».** Arbre suboréal, le Pinus sylvestris vit naturellement à l'Est et au Sud est de la France, il vit à l'étage des collines et à l'étage subalpin. Il ne craint ni le froid ni les gelées de printemps mais les branches cassent sous le poids de la neige. Arbre de 30 à 40 m de haut, il vit 200 ans en montagne. Il se plaît dans tous les sols. Ses feuilles réunies par 2, assez courtes sont vert/ bleu. Les cônes sont mûrs à l'automne de la deuxième année et de vert, deviennent marrons. L'écorce est rougeâtre.

**LEGENDES POPULAIRES :** Dans la superstition « magique » il prodigue un amour éternel à ceux qui se mettent sous sa protection.

**UTILISATION :** Bois aux propriétés très variables, en provenance des montagnes il sert en menuiserie fine, tranchage pour placages décoratifs, autrefois mâts des navires. En provenance des plaines il sert comme bois de mine, poteaux, pilots, charpente, menuiserie, déroulage pour contre-plaqué. Ou en texture et densité faible comme panneaux de particules, panneaux de fibres ou pâte à papier.

**RECETTES :** Les bourgeons séchés à l'ombre, prélevés au printemps immédiatement avant leur éclosion, les cônes encore vert ou encore les aiguilles fraîches en toute saison. Ils s'emploient **en décoction** (40 à 50 g pour un litre d'eau. Faire macérer à froid pendant une ou deux heures ; chauffer doucement et faire bouillir une ou deux minutes ; laissez infuser dix minutes, 3 ou 4 tasses par jour) dans les affections des bronches, les catarrhes vésicaux, le rhumatisme, la goutte, les maladies de la peau (en effet, ils sont expectorant, antiseptiques, mais aussi stimulant et fortifiant). **Sirop :** faire macérer 60 g de bourgeons, pendant une heure avec 50 g d'eau de vie. Versez ensuite un litre d'eau bouillante sur le tout. Laissez macérer de nouveau pendant 6 heures. Filtrez et ajoutez alors le même poids de sucre, cuire au bain-marie jusqu'à l'obtention du sirop. Prendre 4 ou 5 cuillères à soupe par jour contre les affections respiratoires.

**LES ANIMAUX** Sur le pin sylvestre on trouvera facilement la mésange charbonnière et la mésange huppée : La première : ventre gris pâle, dos gris foncé, 2 lignes blanches sur les couvertures, nuque blanche, joues blanches, queue et pattes grises. (Que l'on trouvera d'ailleurs surtout dans les bois d'épicéas et de pin sylvestres.) La seconde : ventre gris pâle, nuque et dos bruns, joues blanches et pattes grises et comme son nom l'indique une huppe sur la tête blanc-sale (en vérité, la pomme de pin sylvestre appartient à la liste des fruits secs et sauvages qui nourrissent principalement les oiseaux : Epicéa, Tilleul, Aulne, Mélèze Charme, Orme, Chêne pédonculé et chêne rouvre, Hêtre, pin sylvestre...dont les fruits font garde mangé pour les oiseaux) **PAPILLONS : 7 papillons dont : Graellsia isabellae**

## HOUBLON – *HUMULUS LUPULUS*

**DESCRIPTIF :**Plante grimpante, ligneuse pouvant atteindre 6 m de haut. Cultivé pour la fabrication de la bière, il pousse à l'état sauvage dans les haies, les buissons, au bord des cours d'eau, des ruisseaux et des forêts. Ses feuilles à 3 ou 5 lobes ressemblent à celles de la vigne.

On dit que le houblon porte chance et chasse la tristesse c'est pourquoi, en Europe centrale, on coiffe les jeunes mariés de couronnes de houblon.

**UTILISATION :** Les jeunes pousses se récoltent au printemps : Elles s'utilisent comme des asperges. Cultivé pour la fabrication de la bière les cônes donnent à la bière son arôme, sa saveur et ses qualités digestives et calmantes. **Oreillers de houblon :** les cônes de houblon mis dans un sac en toile sous la tête rendent le sommeil à ceux qui l'ont perdu. On leur reconnaît aujourd'hui des propriétés apéritives, toniques, diurétiques, dépuratives, digestives, sédatives et antispasmodiques. **L'infusion régénère le sang appauvri**, tout en le dépurant. A dose la dose de 3 verres ordinaires, avant les repas, **elle sert de tonique et d'apéritif aux convalescents**. Une tasse après chaque repas **supprime les digestions lentes et pénibles**. Recommandé en décoction en cas de **spermatorrhée** rebelle (éjaculations involontaires) et en tant qu'**anaphrodisiaque** (une substance qui amortit les désirs sexuels) : 3 tasses par jour dont la dernière au coucher. On l'utilise aussi contre **l'insomnie, les contractions nerveuses de l'estomac, de l'intestin et du cœur, les spasmes et les douleurs menstruelles**.

**RECETTES :** Les jeunes pousses se consomment cuites à l'eau bouillante puis égoutées, comme les asperges Elles ont une texture et un goût très fin. **Tarte aux pousses de houblon et à la truite fumée :** Une vingtaine de pousses de houblon, 150 g de truite fumée, 3 œufs, ¼ de litre de lait, 20 cl de crème fraîche liquide, une pâte brisée. Cuire à la vapeur les pousses de houblon pendant 5 minutes. Battre les œufs, ajouter le lait, la crème fraîche épaisse et un peu de sel. Dans un moule à tarte, étalez la pâte et la précuire au four à 200° pendant 15 minutes. Faire dépasser les bords pour qu'ils ne s'affaissent pas. Puis versez le lait aux œufs et disposez les pousses de houblon et les morceaux de truite fumée. Mettre à four chaud à 90° pendant 20 minutes jusqu'à consistance de flan. **Boisson aromatisée :** la fleur femelle (ou cône ovoïde jaune pâle en grappes pendantes) mélangée à la feuille d'Oranger donne une boisson délicieuse. **L'infusion :** 15 à 20 g de cônes séchés et émiétés pour un litre d'eau bouillante ; laissez infuser dix minutes. **La décoction :** 40 g de cônes séchés pour un litre d'eau ; faire bouillir deux minutes et infuser 5. **une cuillère à soupe** de cônes émiétés dans une tasse d'eau bouillante une fois par jour contre l'insomnie, les contractions nerveuses de l'estomac, de l'intestin et du cœur, les spasmes et les douleurs de menstruation :. **Poudre de lupulin :** 1 g comme calmant, 2 g comme hypnotique.

**Scientifique.** Le docteur Leclerc note que le houblon combat l'élément spasme et l'élément atonie et qu'il est « le balancier qui permet de maintenir le juste équilibre des fonctions digestives ». Il a aussi confirmé son action hypnotique et sédative sur l'appareil génital, le recommandant en cas de spermatorrhée rebelle et en tant qu'anaphrodisiaque. Le houblon est un diurétique puissant qui élimine l'acide urique.

## PRUNELLIER / PRUNIER SAUVAGE – PRUNUS SPINOSA DESCRIPTIF :



**DESCRIPTIF :** C'est un arbrisseau buissonnant, très épineux qui était très utilisé pour les haies avant l'agriculture intensive. On le rencontre en Europe, en Asie occidentale et en Afrique du Nord. Il est parfois utilisé pour faire des haies défensives (haies infranchissables où les oiseaux aiment se nicher). Il possède de petites feuilles dentées et des fleurs blanches à 5 pétales. Ses fruits, gros comme des billes, sont d'un noir bleuâtre à maturité. De nombreuses personnes confondent au printemps le prunellier avec l'aubépine (chez cette dernière, les feuilles viennent avant les fleurs qui ont une odeur désagréable). Le prunellier fait ses fruits à l'époque des dernières gelées puis fleurit avant de faire ses feuilles.

On dit que le prunellier apporterait la récompense et le sucés. Un bonheur complet.

**UTILISATION et VERTUES :** Cet arbuste épineux pourrait être baptisé « le régulateur du ventre » car, par une heureuse combinaison de la nature, ses fleurs relâchent l'intestin et ses fruits le resserrent. Ses fleurs sont idéales pour une purge, c'est le laxatif le plus inoffensif qui soit. Les fruits sont astringents et l'écorce est utilisée contre la fièvre. En Auvergne, les racines étaient utilisées en tisane pour soigner les diarrhées des petits veaux. **Utilisation ancienne :** en marqueterie, pour faire des cannes et manches divers et en tournerie.

**RECETTES :** **Liqueurs de prunelle :** 2 poignées de prunelles et un litre de gin. Laissez 3 mois dans l'alcool, filtrez, rajoutez 200 g de sucre par litre. Cette liqueur est agréable et d'un rouge magnifique. Deux poignées peuvent également suffirent à parfumer un litre de vin blanc ou d'alcool à 60°. En laissant macérer une quinzaine de jours. **Les prunelles d'après les gelées** se préparent au vinaigre de cidre. Remplir un bocal de prunelles et les couvrir de vinaigre de cidre ou bien d'eau salée à 10%. Au bout d'un mois, on peut utiliser les prunelles en condiment dans la salade. **Infusion des fleurs :** à base de 2 ou 3 g de fleurs séchées (elles sont meilleurs si elles sont récoltées en bouton) pour une tasse 100cc ou 60 à 80 g de fleurs pour un litre d'eau, faites bouillir pendant une minute et buvez-en, une tasse par jour le matin à jeun pendant 3 ou 4 jours. Cette infusion agit doucement sans aucune incommodité, et pourtant elle purge à fond. **Décoction des fruits :** Récoltés avant leur pleine maturité et séchés, ils s'emploient à base de 50 g pour un litre d'eau ou de vin rouge ; faites bouillir cinq minutes ; laissez infuser dix à quinze minutes et buvez par tasse dans la journée contre la diarrhée. **Décoction de l'écorce :** 30 à 60 g par litre d'eau, laissez bouillir un quart d'heure et boire un demi-litre en 24 heures.

**INSECTES ET OISEAUX** C'est une plante propice aux insectes car elle est nectarifère elle est également utile aux oiseaux puisqu'elle leur sert le gîte et le couvert. **PAPILLONS :** satyrium pruni

## AUBEPINE – CRATAEGUS MONOGYNA

**DESRIPTIF :** Du latin, « alba », blanche et « spina », épine, arbrisseau. Aussi appelée Bois de mai, c'est un petit arbre robuste qui peut vivre jusqu'à 500 ans. Les rameaux courts forment des bouquets de fleur à l'odeur exquise. Elle vit dans toute l'Europe et se trouve dans les fourrés, friches, haies, lisières, forêts, bois ouverts.

**LEGENDES POPULAIRES** Avec le Sureau et le Bouleau on dit qu'elle préserve la santé humaine et prolonge même la vie en fortifiant le système immunitaire, le cœur, le système circulatoire, le foie et les reins. La tradition druidique nommait ces trois arbres les gardiens de la forêt. Le fruit, également nommé « Poires à bon Dieu » furent utilisés pendant longtemps pour mettre fin au célibat prolongé d'une femme. Pour cela, elle devait cueillir 9 de ces fruits, et pendant l'office du dimanche, au moment de l'élévation, en faire tomber un à ses pieds. Le neuvième dimanche, un jeune homme lui tendra de l'eau bénite, il sera l'heureux élu. Les légendes racontent que l'aubépine écartera la foudre, protégera des serpents et éloignera les maléfices. C'est la plante de la métamorphose : elle apporterait transformation radicale, pouvant sembler miraculeuse, et apporterait bonheur et prospérité.

**DANS LE LANGAGE DES FLEURS**, offrir un bouquet d'Aubépine à quelqu'un, c'est lui demander d'être patient, elle est donc symbole d'espérance et de fidélité.

**UTILISATION** On lui accorde des propriétés pour réguler la circulation ; c'est également une plante sédative. Elle a un bois homogène, dur, lourd, blanc, parfois légèrement teinté de brun rougeâtre, prenant un beau poli. Utilisé autrefois pour des pièces mécaniques (bois très résistant au frottement) et en petite menuiserie. Bon combustible. Elle est également utilisée comme plante ornementale pour la constitution de haies vives. Les botanistes l'utilisent également comme porte-greffe du Néflier et du Poirier

**RECETTES** L'aubépine offre des soins de beauté pour chasser les rougeurs du visage. Faites bouillir pendant 3 minutes dans un demi-litre d'eau 20 g de fleurs sèches et autant de fruits. Laissez infuser 30 minutes et filtrez. Utilisez en compresses ou en lotion appliquée avec un coton. Fleur nuptial on dit que déposer un bouquet au pied du lit combat l'éjaculation précoce.

**Les scientifiques** ont découvert chez elle des vertus tonocardiaques remarquables. Elle régule la tension et possède des effets sédatifs sur le système cardiovasculaire.

**LES OISEAUX** L'aubépine fait la joie des merles, des grives migratrices, grive musiciennes, en hivers elle sert de refuge (contre les prédateurs) aux oiseaux, d'habitat et elle sert aussi le couvert. (listes annexes en lien) **PAPILLONS 16 papillons dont : *Gastropacha quercifolia* imitant les feuilles**

## GAILLET ODORANT – ASPERULA ODORATA

**DESRIPTIF :** On peut également trouver le Gaillet odorant sous le nom de reine des bois, de petit muguet ou d'aspérule odorante, son ancien nom scientifique est d'ailleurs *Asperula odorata* L.

**Étymologie :** Cette plante tire son nom commun et scientifique de l'odeur qu'elle acquiert en séchant.

**ON DIT D'ELLE que Le Gaillet odorant éveille tous les sens et serait même aphrodisiaque.**

**UTILISATION** L'aspérule odorante, ou gaillet est l'un des ingrédients indispensables à la préparation de l'une des spécialités les plus emblématiques de la région arlonnaise : le **maitrank** : Le secret de son goût unique, cette boisson printanière le doit avant tout aux fleurs (idéalement, non encore écloses au moment de la cueillette) de cette plante au goût "de foin, de miel et de vanille" qui entrent dans sa préparation.

**RECETTE Recette de base du maitrank traditionnel :** 1 litre de vin blanc Elbling (cépage de la Moselle luxembourgeoise à préférer pour l'authenticité; mais le Rivaner ou le Riesling de Grevenmacher peuvent également convenir). 12 brins d'aspérule odorante avec les fleurs non écloses. 50 gr de sucre. 5 cl de cognac ou d'armagnac. 1 orange en tranches. Laissez macérer le tout pendant deux jours, puis filtrer la macération et embouteillez. Le vrai **maitrank** ne se déguste **qu'en mai et en juin**. Sa conservation, même dans une bonne cave, ne le bonifie pas.

**Jeu de piste :** La maman y pond ses œufs. Le gaillet blanc, impossible de trouver mieux pour le sphinx colibri. Au printemps et même en été, les colibris ont un parcours quotidien bien ordonné, chaque jour, presque à la minute près il parcourt le même chemin allant d'une fleur à l'autre avec une ponctualité invraisemblable, donc si vous voyez ou avez vu un sphinx colibri, il y a fort à parier que vous le retrouviez le lendemain à la même heure au même endroit.

**PAPILLON sphinx colibri**

## IRIS JAUNE / IRIS DES MARAIS – IRIS PSEUDACORUS

**DESRIPTIF : Plante vivace, de 50 à 120 cm fleurit d'avril à juillet.** Feuille verte en forme de glaive égalant presque la tige. Elle fait 2 à 3 fleurs entièrement jaunes. Plante eurasiatique qui pousse sur les sols riches en éléments nutritifs (sols mouillés ou inondés, argile, sable, limon, vase). On la trouve dans les prairies humides les fossés ou au bord de l'eau. Si vous aimez les Iris, sachez que vous pouvez en profiter pendant presque toute l'année puisqu'elles fleurissent par variété, les une après les autres. L'iris d'Algérie (*iris unguicularis*) passe l'hiver en fleurs pour être aussitôt relayé par les iris *reticulata*, puis par ceux de Hollande juste avant ceux d'Angleterre. Avec la venue de l'été, ce sont les iris de Sibérie, les innombrables *Iris germanica* et *louisiana*, les *Iris spuria* sans oublier les nouveaux hybrides remontants qui montrent le bout de leur nez en septembre. Mais tous n'aime pas les mêmes conditions de culture, pensez-y avant de les planter !

**On dit** que les égyptiens la considéraient déjà comme sacrée. Il a fallu que le genre Iris déploie bien des trésors de couleurs dans toutes ses variétés pour être autorisée à s'approprier le nom de la messagère des dieux grecs, Iris, qui personnifie l'arc en ciel ! Dans la mythologie, Iris était la fille de Thaumos, fils de la Terre. Elle devient la favorite de Junon, à laquelle elle n'apportait que de bonnes nouvelles. En récompense de ses services, elle fut changée en arc-en-ciel, symbole du retour du printemps. L'iris est devenu sous le nom héraldique de fleur de lys, le symbole de la royauté en France.

**DANS LE LANGAGE DES FLEURS :** L'iris est porteur d'un message heureux ou signe de bonnes nouvelles.

**UTILISATION :** Les rhizomes d'Iris étaient autrefois utilisés comme vomitifs, diurétique et **vermifuge**. De nos jours, on prépare encore des infusions de rhizomes séchés et concassés pour provoquer des vomissements en cas d'empoisonnement. L'Iris reste néanmoins principalement utilisée pour leur aspect décoratif et quelle plante !

**Jeu de piste :** associées aux forêts d'aulnes marécageux ou aux aulnaies-frênaies (lien prévu)

**PAPILLONS :** *archanara sparganii*

## LAVANDE – LAVANDULA

**DESRIPTIF :** Aussi appelée, lavande officinale, son nom viendrait du latin *laver*. Elle parfume mais aussi désinfecte, cicatrise, calme, stimule, tonifie et cela depuis des millénaires. Elle servait aux Romains à préparer leurs bains, insecticide, elle protège les vêtements et assure la « mort parfumée des poux ». On l'utilisait sous forme d'huile pour protéger le bois des lits pour chasser les petites bêtes et on l'appliquait sur les têtes des enfants (contre les poux).

**ON DIT D'ELLE** qu'elle apporte une nouvelle source de revenus pour les plus modestes

**DANS LE LANGAGE DES FLEURS** elle signifie méfiance et silence incompris quand elle est offerte.

**UTILISATION** Pendant très longtemps, on s'en servait en **huile, teinture ou essence**, pour panser les plaies des blessés par arme blanche, pour soigner les brûlures. **A petite dose** (5g/l) elle est indiquée contre l'insomnie, la mauvaise digestion, migraines, irritabilité. **A plus forte dose** (20 à 30 g par litres) elle est sudorifique, excitante, tonique, désinfectante, et diurétique d'où son indication dans les affections respiratoires : laryngites aiguës, bronchites, coqueluche, asthme, les refroidissements et les maladies infectieuses (grippe), les états fébriles, la fatigue et la chlorose. **L'huile** de lavande est indiquée 5 ou 6 gouttes par jour sur un morceau de sucre. **En lotions ou friction**, elle fortifie les cheveux. **En compresse** sur les contusions. **L'infusion** est utilisée contre les affections de la gorge et des bronches. **L'huile essentielle de lavande** était utilisée par les peintres de la Renaissance, notamment Rubens, pour fixer les couleurs et leur donner de l'éclat.

**RECETTES Vin de Lavande (Recette de Ste Hildegarde** qui est connue pour avoir écrit un traité de médecine en plein moyen âge et un livre de recettes d'époques) : 20 g de lavande et 1 litre de vin. Faire bouillir de la lavande fraîche ou séchée cinq à dix minutes dans le vin, filtrer et verser en bouteille stérilisée. Ce vin qui est un excellent **remède du foie**, convient comme apéritif ou digestif amer. En boire deux à trois fois par jour, un verre à liqueur chaud, sans sucrer. **Préparation de l'huile de lavande** : mettre à macérer au soleil, dans un bocal transparent, une poignée de fleurs fraîches dans un litre d'huile d'olive ; au bout de trois jours, passer en exprimant à travers un linge, remettre une nouvelle poignée de fleurs fraîches et répéter l'opération jusqu'à ce que l'huile soit très parfumée (ce qui indique qu'elle est saturée des principes actifs de la plante). **La teinture** : se fait par macération pendant une quinzaine de jours, avec 100 g de fleurs fraîches dans un demi litre d'alcool à 45°.

**Les scientifiques** s'en servent dans les sérums antivenimeux. Les analyses modernes ont montré que l'empirisme avait raison et que l'huile essentielle tirée de la lavande est un puissant antiseptique (elle tue, à doses infimes-de 5 à 0,2%-le bacille de Koch ainsi que le streptocoque et le pneumocoque) en même temps qu'un remarquable neutralisant du venin. **PAPILLONS : Hésperie de l'alcée**

## ORTIE DIOÏQUE OU GRANDE ORTIE – URTICA DIOICA

**DESCRIPTIF :** Bien connue de nos papillons et de vos jardins, la voilà enfin utile !!!

Du latin urere : brûler (les orties sont couvertes de poils urticants)

**MYTHOLOGIE et LEGENDES POPULAIRES** Dans la mythologie « magique » cette plante était utilisée au moyen-âge par les sorcières associée à du crin de cheval pour faire revenir un amour qui s'éloigne. L'ortie devait être disposée aux 4 coins cardinaux et le crin de cheval, porté sur soi.

**UTILISATION** La tige renferme des fibres qui rentrèrent longtemps dans la conception des toiles de peintres. Elle est également consommée en soupe. Et aura des propriétés contre le rhumatisme, elle est aussi antihémorragique, Les feuilles sèches sont une tisane agréable, fortifiante pour les anémiés. La décoction de feuilles sèches fortifie le cuire chevelu, est un remède contre les pellicules et prévient la chute des cheveux.

**RECETTES** Récoltés les jeunes feuilles des sommités en nettoyant votre jardin. Laissez-en quelques-unes pour voir voler le grand paon du jour dans votre parterre. Ecartez les tiges fibreuses récoltées. Une fois cuite, les feuilles ne piquent plus du tout. Elles sont bonnes en soupe, en gratin, en tarte avec du fromage (de brebis). **RECETTE DE LA SOUPE AUX ORTIES :** 1 à 2 poignées de feuilles d'orties. 4 ou 5 pommes de terre coupées en dés. 1 litre et demi d'eau. Sel, poivre. Faites cuire d'abord les pommes de terre puis ajoutez l'ortie. Mixez et ajoutez 10 cl de crème fraîche. **OMELETTE AUX ORTIES (moyenâgeuse) :** 8 œufs mélangés à des pointes d'orties qui ont été au préalable fondues dans du beurre, du galanga (plante aromatique) sel et poivre et le tour est joué. (il faut dire que l'ortie est une des plantes les plus riche en protide qui soit, plus que le soja : jusqu'à 40% de son poids sec, elle possède des taux important de calcium, potassium, magnésium, elle est riche en vitamines, en provitamines A et vitamines B2, et C, elle est fortifiante et parfaitement adaptée aux baisses de forme de la fin de l'hivers).

**LES ANIMAUX** L'ortie est à préserver pour le paon du jour, le vulcain, pour les petites tortues, pour le Robert le diable (papillon) et 50 espèces d'insectes. L'ortie appartient à la [liste](#) (présentée en lien) [des plantes nectarifères nourrissantes pour les insectes](#). Lien listes en annexe.

**PAPILLONS :** *Inachis io*

## PISSENLIT – TAXARUM OFFICINALE

**DESRIPTIF :** Egalement appelé **Dent de lion, chicorée, Laiteron, Salade de taupe...** elle fleurit de novembre à mars et est pollinisée par les insectes, dispersée par le vent et les fourmis. Très commune c'est une plante eurasiatique. On la trouve dans les prairies, bois clairs, chemins, jardins.

**ON LE DIT** né de la poussière soulevée par le char du Soleil, d'où le comportement de ses fleurs couleur du soleil qui s'ouvrent au petit matin et se referment au crépuscule. Elle appartient à une catégorie de fleurs peu communes capables de produire des graines sans interventions extérieur. La tradition raconte qu'il présage aux jeunes filles le nombre d'années qu'elles vont attendre avant d'être mariée ; autant que le nombre de fois qu'elles auront soufflé pour disperser son duvet.

**POESIE** (la Hulotte) Malgré ses dons indéniables, la graine de pin sylvestre(...) Quelle légèreté n'est-ce pas ! On sent que la moindre brise pourrait les emporter à des kilomètres... Que dire alors des enfants du Pissenlit et de tous leurs petits cousins parachutistes : les graines des salsifis, des laitues, des saules et autres épervières ? ... Petites balles accrochées à un faisceau de plumes légères à d'arachnéennes ombrelles : au hasard des vents qui les ciel, redescendent lentement, sont sur le point de se ascension, obéissant à tous les caprices du souffle qui les

**UTILISATION, cueillette :** Il faut cueillir les jeunes au collet de la racine. La plante étant vivace, elle nombreux hybrides, aux formes voisines, qui sont tous feuille de pissenlit est très recommandée aux personnes **alimentaires ou d'anémie.**

**RECETTES :** Les « fleurs » fraîches se préparent en sirop rosettes font à elles seules une délicieuse salade. Elles se lardons, ou simplement avec du sel, du poivre, de l'ail, et **ou braisées avec les rôtis** ou l'épaule d'agneau. **Au moyen âge** Sainte Hildegarde nous livrait sa recette de **pissenlits au vinaigre** (ingrédients : Boutons de pissenlits, vinaigre, persil, sel, poivre). Choisir des boutons de pissenlit d'une grosseur moyenne. Les jeter quelques minutes dans de l'eau bouillante, puis les égoutter. Une fois refroidis, les mettre dans des bocaux, les recouvrir de vinaigre avec une pincée de sel, quelques grains de poivre et une branche de persil. Laisser macérer un mois et demi et utiliser comme des câpres.

**PAPILLONS :** *Epicallia villica*



comme de la vapeur ou grains minuscules suspendus ont détachées de leur mère, elles montent dans le poser, reprennent au dernier moment leur légère emporte...

rosettes au printemps avant la floraison et les couper repartira à partir de la racine. Le pissenlit a de comestibles. Reine des salades sauvages, La salade de souffrant **de troubles hépatiques, de goutte, d'excès**

appelé parfois « miel de pissenlit ». Les jeunes consomment traditionnellement avec des petits de l'huile d'olive. **Les feuilles sont bonnes en soupe**

## RONCE / MURIER SAUVAGE – RUBUS FRUTICOSUS

**DESRIPTIF :** Répandue dans les friches, les haies, les lisières et les bois ; très commune partout elle l'est moins en milieu méditerranéen. Les mûres sont comestibles et utilisées en confiserie et distillerie. Les feuilles et jeunes pousses sont astringentes, toniques, diurétiques et dépuratives. La ronce des bois est très appréciée des cervidés (Cerfs). La confusion avec d'autres types de ronces ne pose pas de problème puisqu'elles sont toutes comestibles et ont des propriétés semblables. **On l'appelle aussi « la mère du chêne »** car cet arbre ne réussit vraiment bien sa croissance que sous le couvert et l'abri qu'elle lui donne. Elle sert aux oiseaux d'abris contre le froid.

On dit qu'elle donne accès à l'intuition et à la capacité prophétique...

**UTILISATION et VERTUES :** Ses feuilles fraîches, écrasées entre les doigts et frottées sur la peau, arrêtent immédiatement le saignement des égratignures que peuvent faire ses épines. Les tiges sont très solides et servaient autrefois (débarrassées de leurs aiguillons, fendues et aplaties) pour les tressages, pour fixer les bottes de seigle des toits de chaume ou pour coudre les paillasses (On fait tremper quelques heures les tiges fendues avant les tressages). Toute la plante a des propriétés astringentes (qui resserrent les tissus). Les feuilles, les boutons et les tiges tendres sont utilisées contre la diarrhée, le sang dans les urines et les pertes blanches. Elles constituent également un remède contre les angines, les ulcérations de la gorge, les aphtes, les stomatites et l'inflammation des gencives qu'elles raffermissent. Leur décoction soulage les hémorroïdes. Les mûres sont utilisées en sirop contre les maux de gorge.

**RECETTES :** **Infusion :** 20 à 30 g de feuilles par litre d'eau bouillante, laissez infuser dix minutes et prendre 3 tasses par jour qu'on peut améliorer avec du sirop de mûre (contre la diarrhée). **Sirop de mûres :** Ecraser les fruits et laisser reposer la purée au frais pendant 24h. Passer ensuite le jus et ajouter 900 g de sucre par litre de jus. Donner quelques bouillons sur le feu et écumer. Mettre en bouteille lorsque le sirop est froid. **Gargarismes et bains de bouche :** la décoction des feuilles se fait en mettant 100 g de feuilles par l d'eau bouillante, on laisse bouillir un quart d'heure et on ajoute sucre et miel, pour soulager aphtes et gencives enflammées. **Gelée de mûres :** Cuire les mûres dans une bassine en cuivre avec 1 verre d'eau par kilo de mûres. Dès qu'elles sont devenues rouges rosé, filtrer le jus. Ajouter la moitié de son poids en sucre. Faire cuire 10 à 15 minutes. Diluer de la poudre d'agar-agar dans un peu de jus tiède (prévoir 1g pour 1,5 l de jus, l'ajouter 5 minutes avant la fin de la cuisson). Mettre en pot stérilisé. Les jeunes pousses des ronces peuvent être légèrement fermentées à la manière du thé noir pour préparer une infusion au délicat parfum de framboise. Les fleurs peuvent être ajoutées aux salades de légume ou de fruit comme décoration.

**Quant aux savants modernes,** ils ont découvert avec émerveillement que l'on pouvait cultiver la ronce dans un tube à essai (un minuscule fragment de 80 milligrammes, placé sur de la gélose nutritive, arrive, au bout de sept à huit mois, à mesurer 5 à 6 cm et à peser une dizaine de grammes !) et que le jus de ronce est capable de stimuler la culture d'autres tissus végétaux... Il n'est pas exclu que cette extraordinaire « puissance vitale » récemment mise en évidence ait aussi sa part dans la triple action astringente, tonique et reconstituante.

**PAPILLONS :** Anaplectoides prasina, Lasiocampa quercus



## VIOLETTE ODORANTE / VIOLETTE DE MARS – VIOLA ODORATA

**Elle fleurit de janvier à mai, autogame** (autofécondation de la plante), **elle est dispersée par les fourmis**. Elle porte des feuilles en cœur finement dentées, ses fleurs odorantes sont violettes ou blanches, ses deux pétales supérieurs (elle en compte 5) sont dressés. Sa floraison précoce et son parfum puissant doivent permettre de ne pas la confondre avec les autres violettes moins actives au niveau de leurs propriétés. La confusion serait toutefois sans danger. (Une autre violette, la **Volette de Rivin** *Viola riviniana* est la fleur de trois papillons magnifiques : *Clossiana euphrosyne*, *Argynnis paphia*, *Mesoacidalia aglaja*)

**On dit que** la violette symbolise la modestie, le bonheur et la fidélité, elle est offerte à la Saint-Valentin.

**UTILISATION ET CUEILLETTE : (quand on les cueille, elles repoussent plus nombreuses l'année suivante)** Elle fluidifie et facilite l'évacuation des sécrétions bronchiques, en même temps qu'elle calme les toux persistantes. Au Maroc et en Tunisie, elle est utilisée placée en compresse sur le front pour soulager les migraines et chasser la fièvre. **Eau de toilette parfumée** : Faites infuser de 20 à 30 g de plantes entière (fleurs et feuilles) dans 1 l d'eau bouillante pendant 2 ou 3 heures. Filtrez et conservez au frais, dans un flocon opaque à l'abri de la lumière. Vous pouvez vous servir de cette eau de violette en tamponnant avec un coton imbibé les parties à soigner (elle est recommandée pour tous les problèmes de peau notamment acné et bouton de fièvre).

**RECETTES : Sirop** : Faire alterner dans un bocal de verre transparent des couches de violettes et de sucre fin, fermer le bocal et l'exposer au soleil pendant 2 ou 3 jours. Puis ajouter une petite quantité d'eau bouillie pour diluer le sucre. Filtrer et conserver en bouteille stérilisée au réfrigérateur. **Recette de bonbons** : Récoltez un bol (1/4 de l) de fleurs non traitées (pas celles du commerce), retirez leurs queues et nettoyez-les. Préparez un sirop avec 400 g de sucre pour 2 verres d'eau. Laissez refroidir le sirop, puis laissez infuser pendant 1 heure. Egouttez et attendez encore 1 ou 2 heures avant de renouveler l'opération 5 ou 6 fois. Concentrez votre sirop entre chaque trempe par quelques minutes d'ébullition. Avant une dernière trempe cuisez votre sirop de façon à bien l'épaissir. Plongez-y une dernière fois vos fleurs, laissez infuser 30 min, égouttez avant que le sirop ne se fige et disposez les violettes confites sur un papier sulfurisé et saupoudrez-les de sucre glace. **Liqueur** : 1 l d'eau de vie à 45°, 200 g de fleurs fraîches, 500 g de sucre, 30 cl d'eau. Faire infuser les fleurs dans l'alcool pendant 1 heure, filtrer et ajouter le sirop préparé avec le sucre et l'eau. Mettre en bouteilles et laisser vieillir 1 mois au minimum. Les fleurs peuvent décorer les salades et les desserts, les jeunes feuilles peuvent s'ajouter aux salades et aux soupes en petites quantités.

**PAPILLONS** : *Issoria lathonia*

## ARISTOLOCHE / SARRASIN SAUVAGE / FAUTERNO / ETREINTE DE SORCIERE - ARISTOLOCHIA

**DESCRIPTIF :** Plante dressée de 50 à 80 cm de haut qui a longtemps prospéré dans nos vignobles, mais en a disparu à cause de l'usage excessif de désherbant. Aujourd'hui, on la trouve dans les haies, au bord des friches, sur les talus des fossés. Sa feuille est en forme de cœur. Magnifique fleurs jaunes en forme de trompe retournée. Véritable piège à insecte. Dans le midi de la France, où la plante est parfois abondante, l'Aristoche a la réputation de donner mauvais goût au lait des animaux qui la consomment. Aussi les jeunes pâtres, autrefois, avaient-ils pour mission d'arracher systématiquement les pieds de Fauterno, nom occitan de la plante.

**On dit** que c'est une plante de sorcière, elle inciterait à la paresse.

**UTILISATION :** utilisée en herboristerie à très faibles dose, mais **dangereuse (mortelle à forte dose, à ne pas utiliser soit même)**. L'aristoloche était utilisée autrefois pour soulager les crises de goutte et les rhumatismes. Sa principale utilisation était autrefois de faciliter les accouchement d'où elle tiens son nom : « aristo » excellent, « lokia » accouchement.

**RECETTES :** **Aucune : la plante est toxique dans toutes ses parties.** Il faut en particulier se méfier des fruits en forme de petites poires verte qui constitue un excellent vomitif. Bien qu'en Russie ces mêmes fruits sont réputés comme faisant un excellent vermifuge.

**Scientifique :** **Prise en quantité excessive, l'Aristoche, riche en acide aristochique, provoque des gastro-entérites aiguës, de l'hypotension, de la tachycardie, et peut même provoquer la mort par paralysie respiratoire. Des découvertes récentes ont contribué au retour de la plante en pharmacopée contemporaine. En usage vétérinaire ce sont surtout les chevaux qui profitent de ses bienfaits. Elle a longtemps été utilisée pour nettoyer les plaies de leurs membres, mais aussi pour les guérir de la morve : maladie grave propre aux équidés.**



**PAPILLONS :** Zerynthia rumina

## VOCABULAIRE

**ANTISEPTIQUE** : Un **antiseptique**, appelé aussi **antibactérien**, est une substance qui tue ou prévient la croissance des bactéries et des virus sur les surfaces externes du corps. Ils sont à distinguer des antibiotiques, qui agissent de même à l'intérieur du corps, seulement contre les bactéries, et des désinfectants, qui opèrent sur les objets inanimés tels que les instruments médicaux.

**ASTRINGENT** : En médecine, des substances astringentes sont utilisées pour contrôler l'émission de sérum physiologique ou de sécrétions des muqueuses. Elles sont utilisées dans les cas d'hémorragies, de diarrhées ou d'ulcère gastro-duodéal. Des solutions modérément astringentes peuvent être utilisées dans le traitement des blessures superficielles de la peau ou des piqûres d'insectes.

Les personnes souffrant d'acné se voient recommander d'utiliser des produits astringents si elles ont une peau grasse. En effet, les composés astringents, en **resserrant les tissus de la peau**

**AUBIER** : c'est la partie blanche qui est juste derrière l'écorce.



### L'aubier

dans cette zone se trouvent les vaisseaux qui conduisent la sève brute des racines vers les feuilles

### Le bois

Formé couche après couche à partir de l'aubier, son rôle est uniquement un rôle de soutien.

**EBENISTERIE** : Art de travailler l'ébène ou le bois. Il désigne aussi le Métier de l'ébéniste, ou les Produits de son travail.

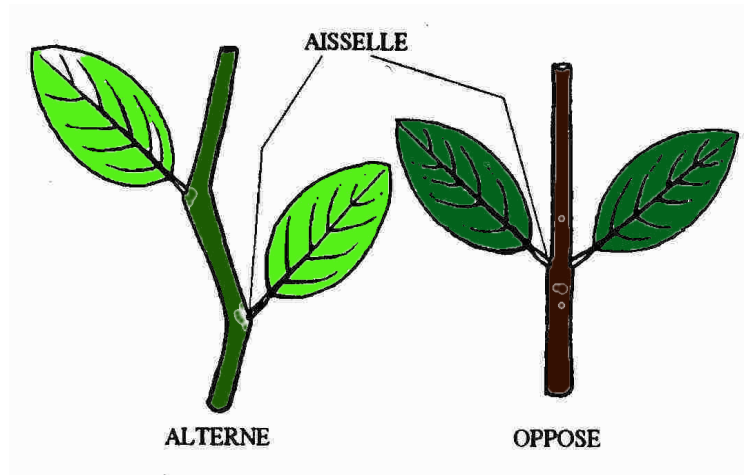
**ECHALAS** : Pieu servant à soutenir un pied de vigne ou autre arbuste

**FASCINES** : Assemblage de branchages utilisé lors de travaux de terrassement.



**FEBRIFUGE** : Du latin *febris* (« fièvre ») avec le suffixe *-fuge* (« qui fait fuir »).

## FEUILLES ALTERNES



**TANIN** : Propriétés : a un goût âcre et très astringent ; empêche le développement de certains micro-organismes, constituant donc un élément de conservation naturelle. Les tanins sont indispensables dans les vins, car ils interviennent dans la couleur du vin ; une belle teinte rouge requiert une certaine quantité de tanin. Des vins riches en tanins sont plus résistants à certaines maladies, ce qui permettra au vin de se conserver plus longtemps.

Tenir compte du fait que pendant la maturation, la teneur en tanin va diminuer de 40 à 50 % (sur plus de 5 ans). Les vins blancs en contiennent moins que les rouges. Exemple : entre 0,2 et 0,5 g/l c'est pourquoi il faut les boire jeunes. Les vins rouges par contre auront entre 1 et 3 g/l.

Un vin contenant du tanin se clarifiera plus facilement. Le tanin est contenu surtout dans la peau des fruits, les pépins, les rafles et les tigelles.

Il y a une grande différence de qualité entre le tanin contenu dans la peau, la pulpe qui est de meilleure qualité que le tanin dans les rafles et les tigelles.

La vinification en rouge demande un temps de macération plus ou moins long avec les fruits ; il est nécessaire d'enlever les rafles ou les tigelles.

Tandis que pour la vinification en blanc et en macération carbonique, cela dépend surtout de la presse utilisée, les presses hydrauliques génèrent des pressions élevées et il est donc nécessaire de retirer les rafles et les tigelles pour ne pas avoir d'échange entre le tanin de ceux-ci avec le moût. Les presses manuelles produisent des pressions moins élevées. Les tigelles et les rafles servent de drainage pour récolter plus de jus.

Quand on ajoute de l'eau, ne pas oublier d'ajuster le tanin : 0,3 g/l.

**VANNERIE** : panier osier, corbeille osier.

**VULNERAIRE** : plante herbacée de la famille des papilionacées, aux fleurs jaune d'or, autrefois utilisée pour soigner les plaies



## VEGETAUX AUXQUELS LES PAPILLONS SONT INFEODES

L'utilisation du latin est indispensable car c'est la langue internationale de la botanique. Le produit peut ainsi être exporté dans la mesure où la première version ne donnerait que le nom de la plante à l'utilisateur.

Les papillons les plus intéressants sont marqués en vert, les vas savoir quoi ont des points à côté)

**Sapin** *Abies alba*

**If** *Taxus baccata*

**Epicea** *Picea abies*

- **Pin sylvestre** *Pinus sylvestris* **7 papillons** dont *Graellsia isabellae*

**Cyprès de lawson** *Chamaecyparis lawsoniana*

**Genévrier** *Juniperus communis*

**Mélèze** *Larix decidua*

**Saule cendré** *Salix cinerea* *Apatura iris*

**Osier blanc** *Salix viminalis*

- **Saule marsault** *Salix caprea* la magnifique chenille du *Cerula vinula*

**Saule blanc** *Salix alba* *Nymphalis antiopa*

- **Tremble** *Populus tremula* - 5 chenilles du trembles sont d'une beauté rare : *Apatura ilia*, *Furcus bifida*, *Lobophora halterata*, *Limnitis populi*, *Pterostoma palpina*, *Tethea ocularis*, *Archiearis notha*,

**Peuplier noir** *Populus nigra*

- **Bouleau** *Betula* - certaines plantes sont nécessaires à 1 papillon, le bouleau en fait vivre 16 à lui tout seul, dont le *Geometra papilionaria* bleu-ciel, la chenille de l'*Endromis versicolora* et celle de l'*Acronicta leporina* qui sont toutes les 2 très photogéniques.

**Aulne** *Alnus*

**Charme** *Carpinus betulus*

**Galé odorant** *Myrica gale*

**Noisetier** *Corylus avellana*

**Chêne** *Quercus* - Du chêne dépendent 18 papillons dont le petit *Pseudoips fagana* si joli !

- **Hêtre** *Fagus sylvatica*- **Campaea margaritata** ou **Aglaia tau** qui est très joli et dont la chenille est très spéciale (voir premier stade larvaire)
- **Orme** *Ulmus campestris* – 6 papillons dont **Nymphalis polychloros**  
**Orme blanc** *Ulmus glabra*  
**Erable champêtre** *Acer campestris*
- **Houx** *Ilex aquifolium* - **Celastrina argiolus**  
**Tilleul à petites feuilles** *Tilia cordata*  
**Tilleul commun** *Tilia vulgaris* - **Ennomos erosaria**  
**Frêne** *Fraxinus* - voir la chenille de l'**Acanthobrahmaea europaea** ou la chenille du cossus
- **Ortie dioïque** *Urtica dioica* - **Araschnia levana** (voir ses œufs aussi), **Inachis io**, **Aglaia urticae**, **Vanessa atlanta**
- **Houblon** *Humulus* - **Polygonia c-album**
- **Aristolochie** *Aristolochia* - **Zerynthia rumina** et **Archon apollinus**
- **Renouée des oiseaux** *Polygonum aviculare*
- **Oseille commune** *Rumex acetosa* - **6 papillons dont** **Timandra griseata**, **Lycaena phlaeas**, **Adscita statices**  
**Patience-violon** *Rumex pulcher*  
**Petite Oseille** *Rumex acetosella*
- **Patience aquatique** *Rumex hydrolapathum* 8 papillons dont **Thersamolycaena dispar** extraordinaire papillon ! Et une extraordinaire chenille : celle de l'**Artia caja**.  
**Patience à feuilles obtuses** *Rumex obtusifolius*  
**Chénopode blanc** *Chenopodium album*  
**Arroche étalée** *Atriplex patula*
- **Betterave** *Beta vulgaris*  
**Soude** *Salsola kali*  
**Mouron blanc** *Stellaria media*  
**Langue d'oiseau** *Stellaria holostea*  
**Silène enflé** *Silene vulgaris*  
**Fleur de coucou** *Lychnis flos-cuculi*
- **Bassin d'or** *Ranunculus acris*  
**Renonculeficaire** *Ranunculus ficaria*  
**Pigamon jaune** *Thalictrum flavum*  
**Sisymbre-sagesse** *Descurainia sophia*



- **Vigne blanche** *Clematis vitalba* - 7 papillons dont l'**Hemistola biliosata**
- Dauphinelle** *Delphinium*
- Corydale bulbeuse** *Corydalis solida* - Parnassius mnemosyne
- Lunetière lisse** *Biscutella laevigata* - Anthocharis euphenoides
- Sisymbre officinal** *Sisymbrium officinale*
- Vélar nain** *Erysimum pumilum*
- Raifort** *Armoracia rusticana* - Xanthorhoe fluctuata
- Réséda jaune** *Reseda lutea*
- **Alliaire** *Alliaria petiolata* - **Pieris napi**, les pieris sont les papillons les plus répandus
- Rave** *Brassica rapa*
- **Chou** *Brassica oleracea* - Pieris brassicae
- Orpin** *Sedum* - Panassius apollo
- Saxifrage aizoïde** *Saxifraga aizoides*
- Pimprenelle** *Sanguisorba minor*
- Alchémille vulgaire** *Alchemilla vulgaris*
- **Eglantier** *Rosa canina*
- **Framboisier** *Rubus idaeus*
- **Fraisier** *Fragaria vesca*
- **Ronces** *Rubus fruticosus* - **Lasiocampa quercus** magnifique !
- Potentille rampante** *Potentilla reptans*
- Benoite des ruisseaux** *Geum rivale*
- Sorbier des oiseleurs** *Sorbus aucuparia*
- Pommier** *Malus sylvestris*
- Poirier** *Pyrus communis*
- **Aubépine** *Crataegus monogyna* - 16 papillons : dont le **Gastropacha quercifolia** imitant les feuilles et **Aporia crataegi**, **Cilix glaucata** et **Opisthograptis luteolata**...
- **Prunellier** *Prunus spinosa* - **Iphiclides distincta**
- Merisier à grappes** *Prunus padus*
- Prunelier** *Prunus domestica*
- Coronille variée** *Coronilla varia* - Colias australis
- Ajonc** *Ulex europaeus* - Plebejus argus

- Gesse tubéreuse** *Lathyrus tuberosus* - Leptidea sinapis  
**Gesse des prés** *Lathyrus pratensis*  
**Vesce cultivée** *Vicia sativa*  
**Vesce des forêts** *Vicia sylvatica* - Colias phicomone très commun mais qu'on voit de moins en moins
- **Anthyllide vulnéraire** *Anthyllis vulneraria* - **Cyaniris semiargus** papillon violet
  - Mélilot officinal** *Melilotus officinalis* - Colias crocea
  - Bugrane rampante** *Ononis repens* - **Polyommatus icarus**
  - Luzerne** *Medicago sativa* - **Colias hyale**
  - Pied de poule** *Lotus corniculatus* - Erynnis tage et Zygaena filipendulae
  - Luzerne lupuline** *Medicago lupulina* - Euclidia glyphica
  - **Hippocrépis à toupet** *Hippocrepis comosa* - **Polyommatus bellargus** et **Polyommatus coridon**, deux papillons bleus
  - Pied d'oiseau** *Ornithopus perpusillus* - Pachygastris trifolii
  - Trèfle des près** *Trifolium pratense*
  - Euphorbe des bois* *Euphorbia amygdaloides*
  - Mercuriale vivace** *Mercurialis perennis*
  - Euphorbe petit-cyprès** *Euphorbia cyparissias*
  - Impatiens** *Impatiens noli-tangere*
  - Groseiller rouge** *Ribes rubrum*
  - Mauve sylvestre** *Malva sylvestris*
  - Mauve** *Malva*
  - **Neprun purgatif** *Rhamnus catharticus* - **Gonepteryx rhamni** (papillon et chenille)
  - **Volette de Rivin** *Viola riviniana* - **Clossiana euphrosyne**, **Argynnis paphia**, **Mesoacidalia aglaja**
  - Hélianthème commun** *Hélianthenum nummularium*
  - Violette odorante** *Viola odorata*
  - Epilobe en épi** *Epilobium angustifolium*
  - Salicaire** *Lythrum salicaria* - chenille du Deilephila porcellus
  - Lierre** *ederata helix* Ourapteryx sambucaria
  - Berce** *Heracleum sphondylium*
  - Petite boucage** *Pimpinella saxifraga*
  - Anthriscus sauvage** *Anthriscus sylvestris*
  - **Peucedan des marais** *Peucedanum palustris* - **Papilio machaon**, chenille et papillon

- Trinia glauque** *Trinia Glauca*
- Callune** *Calluna vulgaris*
- **Bruyère cendrée** *Erica cinerea* - **Pavonia pavonia**
- Primevère officinale** *Primula veris*
- Airelle rouge** *Vaccinium vitis-idea*
- **Arbousier** *Arbutus unedo* - **Charaxes jasius** chenille et papillon
- Raisin d'ours** *Arctostaphylos uva-ursi*
- Camarine noire** *Empetrum nigrum*
- Airelle-myrtille** *Vaccinium myrtillus* - 8 papillons dont le *Colias palaeno*
- Epiaire des bois** *Stachys sylvatica*
- Consoude** *Symphytum officinale* - *Callimorpha dominula*
- Serpolet** *Thymus serpyllum*
- Lysimaque commune** *Spilosoma urticae*
- Bourache officinale** *Borago officinalis* - *Utetheisa pulchella*
- Troène** *Ligustrum vulgare* - *Sphinx ligustri*
- Caille-lait blanc** *Galium mollugo*
- Caille-lait jaune** *Galium verum*
- Liseron des champs** *Convolvulus arvensis*
- Bouillon blanc** *Verbascum thapsus*
- Linaire commune** *Linaria vulgaris*
- Molène noire** *Verbascum nigrum*
- Scrofulaire noueuse** *Scrophularia nodosa*
- Plantain maritime** *Plantago maritima*
- Plantain lancéolé** *Plantago lancéolata*
- Digitale pourpre** *Digitalis purpurea*
- Mélampyre des près** *Melampyre pratense*
- Pomme de terre** *Solanum tuberosum*
- Matricaire inodore** *Matricaria perforata*
- Chanvrine** *Eupatorium cannabinum*
- Succis des près** *Succisa pratensis*
- Chèvrefeuille** *Lonicera periclymenum*

**Armoise maritime** *Artemisia maritima*

**Pâquerette** *Bellis perennis*

*Verge d'or* *Solidago virgaura*

*Absinthe* *Artemisia absinthium*

*Jacobée* *Senecio jacobaea*

*Laitue* *Lactuca sativa*

- 
- **Pissenlit** *Taxacum vulgare* - 10 papillons dont *Euplagia quadripunctaria* et *Epicallia villica*
- **Chardon des champs** *Cirsium arvense* - *Cynthia cardui*
- **Centaurée noire** *Centaurea nigra*
- **Iris jaune** *Iris pseudoacorus*
- Laiche glauque** *Carex flacca*
- Luzule poilue** *Luzula pilosa*
- Pancrais maritime** *Pancratium maritimum*
- Jonc noueux** *Juncus articulatus*
- Rhynchospora blanche** *Rhynchospora alba*
- Scirpe lacustre** *Scirpus lacustris*
- Massette à largeS feuilles** *Typha latifolia*
- Linaigrette à larges gaines** *Eriophorum vaginatum*
- **Roseau** *Phragmites communis* - 4 papillons
- Molinie bleue** *Molinia caerulea* *Erebia aethiops*
- **Dactyle aggloméré** *Dactylis glomerata* - *Pyronia tithonus* et *Lasiommata megera*
- Pâturin annuel** *Poa annua*
- Fêtuque des prés** *Festuca pratensis*
- Fêtuque ovine** *Festuca ovina*
- **Houlque laineuse** *Holcus lanatus*
- **Chiendent** *Agropyron repens* - *Euthrix potatoria*
- Nard raide** *Nardus stricta*
- Canche précoce** *Aira praecox* - *Hipparchia semele*
- Brachypode des bois** *Brachypodium sylvaticum*
- Fougère-aigle** *Pteridium aquilinum*

- **Palène** *Brachypodium pinnatum*
- **Phlèole des près** *Phleum pratense* - *Melanargia galathea*
- **Lichens** - 6 petits papillons dont *Bryophila domestica* et *Cleorodes lichenaria*
- **Saule *Salix*** - chenille et papillon de *Saturnia pyri* et de *Leucoma salicis*
- **Patience** *Rumex* - la chenille de *Viminia rumicis*
- **Chiendent** *Agropyron*
- **Galé odorant** *Myrica gale*
- **Sycomore** *Acer pseudoplatanus* - la chenille de *Arctomyscis aceris*
- **Chêne** *Quercus* - Les chenilles de *Harpyia milhauseri* et *Peridea anceps*
- **Genêt à balais** *Cytisus scoparius*
- **Prunellier** *Prunus spinosa*
- **Chrysanthème** *Chrysanthemum*