

# **Dites oui aux « mauvaises herbes » avec l'association Cueillir !**

**D'où est partie l'initiative ?**

Tout est parti d'une rencontre avec Kristelle Corre, diététicienne. Nous étions toutes les deux interpellées par le fait que la plupart des gens ne connaissaient plus les plantes sauvages et aromatiques et leurs apports, au jardin et dans l'alimentation. Les liens avec les herbes sauvages ou les herbes médicinales sont aujourd'hui en voie de disparition. C'est en partant de ces constats que l'association s'est créée en mars 2013. Elle est aujourd'hui basée sur Lorient, et agit au niveau du territoire.

**Quel est l'objectif de l'association Cueillir ?**

Notre objectif est de permettre à tout un chacun de se réapproprier les savoirs autour des plantes sauvages, notamment concernant leur utilisation en cuisine ou en remèdes thérapeutiques. Savoir que ces plantes peuvent être utiles permet de « dédramatiser » leur présence, et connaître leur utilisation peut inciter à plus de « respect » pour celles-ci. Nous voulons vraiment initier, partager, et développer les connaissances autour des plantes aromatiques dans le Pays de Lorient.

## **Quelles sont vos actions ?**

Nous organisons des ateliers une fois par mois, à chaque fois autour d'une plante différente : le plantain, l'ortie, la ronce, le sureau... Lors de ces ateliers, il y a toujours une phase « cueillette », suivi d'une étape « recette », où l'on apprend à réaliser un remède ou une tisane, soupe, tarte...et chacun repart avec sa préparation. Nous fournissons également à chaque fois une fiche détaillée sur la plante. L'association participe également à diverses manifestations, comme des salons par exemple. Nous organisons aussi des actions de sensibilisation à destination des scolaires.

Nous allons également éditer un livret, qui sera un guide pédagogique de reconnaissance des plantes sauvages, en format poche, à destination du grand public familial. Il présentera 12 plantes, considérées comme de « mauvaises herbes » : achillée millefeuille, bourse-à-pasteur, chénopode blanc, fraisier des bois, lierre terrestre, nombril de vénus, ortie, paquerette, pissenlit, plantain lancéolé, pourpier et trèfle des prés. On y retrouvera des recettes de remèdes naturels, ainsi que des recettes de cuisine, à base de ces plantes. Pour l'éditer, nous avons choisi de faire appel au financement participatif, ce qui nous permettra de l'imprimer à 500 exemplaires, et d'en faire le début d'une série de plusieurs volumes.

## **Plus d'infos**

<http://asso.cueillir.over-blog.com/>

Pour participer au financement du livret :  
<http://www.kisskissbankbank.com/fr/projects/guide-pedagogique-de-decouverte-des-plantes-sauvages>