

# Table

Remerciements .....	11
---------------------	----

## PREMIÈRE PARTIE

### VOYAGES

1. Avant-propos .....	15
<i>le trésor, 15.</i>	
2. Les trésors gratuits .....	17
<i>l'argent, le lapin et le renard, 17. — les trésors gratuits, 18. — Tout observer, tout conserver?, 20. — les déchets, 23.</i>	
3. Les éléments .....	25
<i>l'eau, 25. — le sel, 27. — le feu, 28.</i>	
4. Voyages .....	31
<i>le goût du nouveau, 31. — voyages, 33. — code des routes et des chemins, 35. — les autoroutes, 37.</i>	

## DEUXIÈME PARTIE

### LE JARDIN, LA CAMPAGNE

1. Les jardins de la ville .....	41
<i>les allées, 43.</i>	
2. Les ratés du potager .....	45
<i>feuillages alliés, 50. — feuilles de betterave, 53. — chou de Daubenton, 55. — fleurs et graines de courges, 56. — indigènes et envahisseurs, 59. — légumes, immigrants et pestes végétales, 63.</i>	

3. Les bannis et les précurseurs ..... 67  
*plantes de printemps*, 67. — *nouvelles espèces légumières*, 68. — *les arroches*, 69. — *les asperges sauvages*, 70. — *bardane*, 72. — *berce*, 72. — *barczcz ou bortsch*, 73. — *bourrache*, 74. — *bourse de pasteur*, 75. — *cerfeuil musqué*, 76. — *les chénopodes*, 77. — *consoude*, 79. — *cresson*, 80. — *fenouil*, 81. — *les laitérons*, 82. — *livèche*, 82. — *maceron*, 84. — *onagre*, 85. — *patience et autres rumex*, 85. — *les pissenlits*, 86. — *les plantaires*, 91. — *pourpier*, 93. — *roquette*, 97. — *rue*, 99. — *souchet comestible*, 100. — *tanaisie*, 100.
4. Le jardin fleuri ..... 102  
*plantes d'ornement, plantes à cuisiner*, 102. — *le jardin fleuri*, 104. — *les agastaches*, 106. — *les amarantes*, 106. — *boutons de soleil*, 109. — *les capucines*, 111. — *les glycines*, 112. — *les hostas*, 113. — *les hémérocalles*, 114. — *les lavandes*, 115. — *les mauves d'ornement*, 116. — *mignonne, allons voir*, 117. — *les œillets mignardises*, 121. — *phlox paniculata*, 122. — *les sauges*, 122.
5. Le jardin aquatique ..... 124  
*acore*, 125. — *aponogéton distachyos*, 126. — *lotus*, 126.
6. Fleurs d'intérieur ..... 128  
*les bégonias*, 128. — *gardénia*, 128.
7. La campagne ..... 130  
*la campagne*, 130. — *feuille à feuille*, 131. — *arômes*, 132. — *danger : poison*, 136. — *la confusion des belles ombellifères*, 138. — *solanacées*, 139. — *plantes toxiques comestibles*, 140. — *agaves et cactus*, 142.
8. Les mauvaises herbes ..... 143  
*achillée mille feuilles*, 143. — *alliaire*, 144. — *cardamine hirsute*, 146. — *doucette*, 147. — *fougère aigle*, 148. — *fougères en Nouvelle-Zélande au xviiiè siècle*, 148. — *génépi*, 149. — *les lamiers*, 150. — *lierre terrestre*, 152. — *mélilot*, 154. — *mouron*, 155. — *les orties*, 156. — *les prêles*, 158. — *silène*, 159. — *tamier*, 160.
9. Les fleurs des humbles ..... 161  
*les fleurs des humbles*, 161. — *aspérule odorante*, 162. — *maitrank*, 163. — *les calaments*, 164. — *les campanules*, 165. — *centranthe*, 166. — *les chrysanthèmes*,



167. — *colza*, 168. — *marguerite*, 171. — *les mauves*, 171. — *les pavots et les coquelicots*, 174. — *les primevères*, 175. — *reine des prés*, 177. — *rose des chiens*, 178. — *les soucis*, 182. — *teucrium marum*, 182. — *les thyms*, 183. — *violette odorante*, 183.
10. Les herbes des champs ..... 186  
*le foin*, 186. — *la luzerne*, 188. — *le trèfle*, 189.
11. Les graminées ..... 191  
*les graminées*, 191. — *les bambous*, 192. — *folle avoine*, 193. — *zizanie*, 193. — *quelques céréales sauvages dignes d'intérêt*, 194.
12. Les champignons ..... 196
13. Arbres et arbustes. Les fruits sauvages ..... 199  
*les arbres*, 199. — *les fruits sauvages*, 200. — *les amélanchiers*, 201. — *arbousier*, 203. — *calafate et épine vinette*, 203. — *cognassier du Japon*, 204. — *cormier*, 207. — *les mûres de ronces*, 208. — *les nèfles*, 209. — *noirs et rouges*, 211. — *les pommes d'amour*, 211. — *pommier sauvage*, 212. — *les prunelles*, 213. — *noix fraîches, noix sèches*, 214. — *beurres végétaux*, 215. — *arganier*, 215. — *baobab*, 216. — *les châtaignes*, 217. — *Les faines et feuilles de hêtre*, 217. — *les glands*, 218. — *les noisettes*, 220. — *les noix*, 221. — *pin pignon*, 222. — *les feuilles des arbres*, 223. — *les feuilles des arbres*, 223. — *bananier*, 224. — *les conifères*, 225. — *les fruitiers*, 226. — *laurier*, 229. — *tilleul*, 230. — *les fleurs des arbres*, 233. — *acacia*, 234. — *arbre de Judée*, 238. — *aubépine*, 239. — *bananier*, 240. — *cerisier*, 240. — *fruit à pain*, 241. — *lilas*, 242. — *oranger et autres agrumes*, 243. — *sureau*, 244.
14. Utilisation des plantes sauvages  
des feuilles des arbres, des fleurs et des fruits ..... 245  
*salades*, 245. — *aromatiques*, 248. — *beurres de plantes et de fleurs*, 250. — *soupes*, 251. — *purées et bouillies*, 251. — *brèdes et légumes feuilles*, 252. — *turions et asperges*, 253. — *ragoûts*, 253. — *graines germées*, 254. — *marmelades, confitures, compotes, gelées*, 255. — *confitures à cru*, 258. — *fleurs cristallisées*, 258. — *ratafias et liqueurs aromatiques*, 259. — *alcools blancs*, 259. — *cafés*, 260. — *thés, thés solaires et thés parfumés*, 260.



## TROISIÈME PARTIE

### PROMENADES ET RÊVERIES DU BORD DES EAUX DOUCES ET MARINES

1. Promenades et rêveries  
du bord des eaux douces et marines ..... 265  
*la pêche à pied*, 265. — *crustacés*, 267. — *bernard-  
l'ermite*, 268. — *bouquets*, 268. — *crevettes grises*, 270.  
— *la mémoire et les crabes verts*, 271. — *étrilles*, 272. —  
*dormeurs*, 272. — *crabes mous*, 273. — *anatifes*, 274.  
— *crabes de terre*, 275. — *crustacés de rivière et d'eau  
douce*, 276. — *coquillages*, 278. — *bigorneaux*, 279. —  
*bulots*, 279. — *coquillages ensablés*, 283. — *coquillages  
de roches, moules, huîtres et ormeaux*, 288. — *cha-  
peaux chinois*, 292. — *lambis*, 293.
2. Au bord de l'eau ..... 296  
*les bords de mer*, 296. — *pourpier de mer*, 297. — *chou  
maritime*, 297. — *myrte*, 297. — *salicorne*, 298. —  
*légumes marins*, 299.
3. Poissons de pêche à pied ..... 302  
*poissons de sable et de mares*, 302. — *les sprats*, 303.  
— *alevins, poutines, nonats etc.*, 305. — *ouzaf*, 308. —  
*civelles et pibales*, 309.
4. Méli-mélo ..... 311  
*oursins*, 311. — *poulpes, seiches et calmars*, 312. —  
*tortues marines*, 313. — *orties de mer*, 315. — *holothu-  
ries*, 316.
5. Ceux qui courbent la tête pour contempler le ciel ... 318  
*ceux qui courbent la tête pour contempler le ciel*, 318.  
— *les sourciers du ciel*, 320. — *poissons*, 320. — *gre-  
nouilles*, 325. — *si l'on devait manger tout ce que l'on  
tue*, 330.

## QUATRIÈME PARTIE

### LES ÉPLUCHURES

1. Les épluchures ..... 335  
*les épluchures*, 335. — *la cuisine des épluchures*, 337.



2. Les restes des légumes ..... 339  
*les fanes de radis et de navet, 339. — vert de poireau, 341. — vert d'oignon, 341. — pelures d'oignon, 342. — pelures de racines, 343. — épluchures de pommes de terre, 347. — peaux de courgettes, courges..., 349. — peaux d'aubergine, 353. — peaux de tomates, poivrons et piments, 355. — peaux de cornichons et de concombres, 356. — queues et cardes d'artichauts, 357. — moelle et jeunes feuilles de chou-fleur, 359. — côtes, queues et racines des légumes-feuilles, 361. — moelle et côtes de laitue, 365. — cosses de fèves, 366. — cosses de petits pois, 368. — fanes de carottes, 369. — feuilles de vigne, 370.*
3. Peaux, feuilles et pépins de fruit ..... 371  
*la peau des fruits, 371. — écorces de melon, 373. — peaux d'agrumes, 374. — feuilles d'agrumes, 376. — noyaux et pépins, 378. — pépins de raisin, de pomme et de coing, 380. — compost, 381. — les cendres, 382.*
4. Ils sont trop verts ..... 384  
*les fruits verts, 384. — green cuisine, 385. — abricots verts, 386. — amandes vertes, 388. — bananes vertes, 388. — mangue verte, 392. — olive verte, 394. — papaye verte, 395. — pêches, brugnon, nectarines verts, 397. — physalis verts, 397. — poires vertes, 399. — poires d'angoisse, 400. — pommes vertes, 400. — prunes vertes, 401. — raisin vert, 402. — tomates vertes, 403. — céréales vertes, 407.*
5. Les épluchures de poisson ..... 411  
*peau et écailles des poissons, 411. — arêtes, 413. — foie, cœur, branchies et tripes des poissons, 414. — garum, 418. — nageoires, 419. — sang de poisson, 420. — laitances, 421. — rogues, 423. — têtes, joues et langues de poisson, 429. — cervelles de poisson, 434.*
6. Les restes des crustacés ..... 435  
*pinces, pattes et carapaces, 435.*
7. Les épluchures des oiseaux ..... 437  
*crêtes et rognons d'oiseau, 437. — abattis et carcasses, 439. — foies, gésiers, reins etc., 443. — peau, 445. — tête et cou, 448. — langues d'oiseau, 450. — le guano, 450.*
8. Les épluchures des mammifères ..... 453  
*os, 453. — os séchés, 454. — cornes, 455. — rate, 455. — poumons, 459. — couenne, 462. — chicharron et*

*cuisine mexicaine*, 465. — *peau de bœuf*, 468. — *têtes, queues, oreilles etc.*, 470. — *tétines*, 475. — *vulves*, 476. — *vessie*, 477. — *sang*, 478. — *yeux*, 480.

9. Mauvaises graisses .....	482
<i>mauvaises graisses</i> , 482. — <i>peau de lait</i> , 485. — <i>masl</i> , 486. — <i>crasse de beurre</i> , 486. — <i>le rance</i> , 487. — <i>reste des confits</i> , 489.	
10. Pain sec .....	492
<i>pain dur</i> , 492. — <i>pain brûlé</i> , 498.	
11. Restes .....	499
<i>les restes</i> , 499.	
12. Cuisine des marges .....	501
<i>les innommables</i> , 501. — <i>méduses</i> , 503. — <i>insectes</i> , 503. — <i>vers</i> , 507. — <i>escargots</i> , 509. — <i>nourritures de survie</i> , 512. — <i>animaux domestiques et de compagnie</i> , 514.	

## CINQUIÈME PARTIE

### LA MÉMOIRE

1. Menaces et disparitions .....	519
<i>menaces</i> , 519. — <i>silphium</i> , 520.	
2. Guerres et famines .....	522
3. Riches et pauvres .....	524
<i>le cuisinier somptueux</i> , 527. — <i>Les esclaves</i> , 528.	
4. Les Gaulois .....	530
Index des Noms propres .....	533
Index thématique .....	541
Index alphabétique des Recettes .....	555
Index des produits .....	569