



# LE JARDIN DIFFUS DU PLAN D'AOU

laurier thym

l'arrosage

cynorodon (poil a gratter)



geranium

ette

trèfle

armo

les coquelicots

euphorbia charaias

orchidée

asperge sauvage

ballote fétide

Cette carte propose de considérer le quartier Plan d'Aou comme un grand jardin diffus.

Diffus c'est-à-dire discret, c'est là sous nos yeux alors que nous n'y prêtons pas attention, parce que nous avons l'habitude de considérer comme un jardin ce qui est aménagé, composé, entretenu.

Diffus c'est-à-dire aussi en morceaux, en fragments de tailles différentes, le jardin diffus est partout où le délaissement le laisse s'installer, en parterres massifs au pied des immeubles, en touffes ténues dans les fissures des trottoirs, en prairie autour des blockhaus...

Ce qui y constitue ce jardin, c'est la flore qui y pousse et s'y organise spontanément autour de nous sans être paysagée, ni entretenue et qui se mélange avec celle qui reste de ce qui a été planté au fil de l'histoire du plateau.

Comme un paysage en changement permanent, qui s'est construit à force de délaissement.

Cette flore est à la fois d'ici et d'ailleurs, certaines plantes sont arrivées par migration, portées par le vent, par des animaux, par des voyageurs, dans les plumes, dans les poils dans les replis des vêtements et des bagages. Le voyageur pose son bagage, peut-être pour rester, peut être ne fait-il que passer, mais la graine se dépose. Elle trouve un sol propice pour germer et parfois s'étendre. Le jardin diffus de Plan d'Aou est un jardin de brassages et de passages.

Ce qui germe, qui fleurit, foisonne, envahit, s'infiltré, colore, embellit.

*Qui* sont ces plantes ? Si on s'y intéresse, on découvre qu'il n'y a pas vraiment de mauvaises herbes, beaucoup sinon toutes ont des qualités ornementales (question de culture ...), certaines ont des vertus bien ou mal connues. Par exemple sauriez-vous reconnaître dans ce qui pousse autour de vous ce qui se mange, ce qui soigne ?

Bien des grand mères et bien des grand pères conservent ces savoirs, mais trouvent-ils à qui les transmettre ?

Le Plan d'Aou nous présente son visage en chantier, en friches, nous y voyons ce jardin diffus un peu sauvage qui toujours revient sans trop d'entretien.

Quel sera le visage du Plan d'Aou demain ? nouveaux bâtiments, nouvelles rues, mais quel paysage ? Le jardin diffus va-t-il être effacé et sa richesse remplacée par des parterres quadrillés de plantes nouvelles, sans biodiversité, ou peut-on imaginer faire le paysagement du quartier à venir en jardinant et réorganisant, ensemble avec ce qui pousse déjà ici ?

(Plan d'Aou, pour le lecteur occasionnel qui ne connaît pas, est un quartier situé sur un plateau qui domine en belvédère le bassin de Séon, dans le 15e arrondissement au Nord de Marseille, voisin du quartier saint Antoine.)



Une action **Bruit du frigo**

30 rue bouquière 33000 Bordeaux  
tél : 05 56 81 86 12  
contact@bruitdufrigo.com

Une production Cosmos Kolej  
tél. +33 4 91 65 17 77

## Précautions avant la cueillette :

Si vous vous intéressez aux plantes comestibles, ne cueillez pas à l'aveuglette, assurez vous de bien reconnaître les plantes. Quelques ouvrages peuvent vous aider et bien sur des connaisseurs si vous en connaissez.

Des plantes toxiques peuvent ressembler à certaines plantes comestibles.

Choisissez de préférence des endroits à l'écart des sentes de passages.

Pour la majorité des plantes préférez les jeunes pousses (plus tendres et moins corsées).

Lavez, rincez vos récoltes de cueillette avant de les consommer.

Faire bouillir est en général un parfait antiseptique.

Certaines plantes filtrent mieux la pollution que d'autres, cueillir dans les friches urbaines est en général plus risqué (pollution des sols) que dans les terrains en périphérie des villes. Par contre si vous avez les pouces verts, à la saison adéquate, il est facile de récolter des graines de certaines plantes (facile avec la roquette et le fenouil par exemple) ou de transplanter de jeunes pousses, pour semer ou replanter et démultiplier dans un potager.

Si vous voulez en savoir plus :

Sur le jardin diffus et les délaissés urbains comme paysage :

Clément, Gilles. Manifeste du tiers paysage. Paris : SUJET/OBJET, 2005.

Sur la cuisine à partir de plantes sauvages :

COUPLAN, François. L'herbier à croquer. Lausanne : FAVRE, 2004.

COUPLAN, François. Dégustez les plantes sauvages. Paris: Ellebore - sang de la terre, 2007.

COUPLAN, François, STYNER, Eva. Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques. Paris: DELACHAUX et Niestlé, 1994.

HENSCHEL, Detlev. Baies et plantes sauvages comestibles. Paris : VIGOT, 2005.

PAUME, Marie-Claude. Sauvages et comestibles,herbes, fleurs et petites salades. Aix en Provence :

## genêt à balai

### Bouchées de poulet marinées au fenouil sauvage

Ingrédients : Blancs de poulet coupés en morceaux, 2 ou 3 citrons, ail sauvage, gingembre, jeunes pousses de fenouil, huile d'olive, sel, poivre, baies roses, cannelle, curry. - Hacher puis écraser l'ail et le gingembre avec du sel (1/2 cuillère à café) jusqu'à obtenir une pâte, incorporer cette pâte à un jus de citron, hacher les pousses de fenouil. Disposer les morceaux de poulet dans un plat, saupoudrer le poulet de cannelle et de curry (plus modérément), ajouter le fenouil haché et les baies roses, recouvrir d'un filet d'huile d'olive et de la préparation au citron, bien mélanger l'ensemble (avec les mains), puis laisser mariner au frais (de 1h à une journée, selon votre temps...). Préchauffer une poêle, saisir le poulet mariné, puis laisser cuire à feu modéré jusqu'à ce qu'il soit fondant, ajouter un peu d'eau si nécessaire pour éviter que ça attache et pour délayer un peu. Servir chaud.

### Couscous au fenouil

Humidifier 1Kg de couscous à grain moyen avec deux à trois verres d'eau ajouter un demi verre d'huile de tournesol et du sel - laisser humidifier- faire bouillir de l'eau à part - hacher les pousses de fenouil enlevant les tiges- mettre le couscous humidifié dans la couscoussière - passer le couscous à la vapeur trois fois :

la première fois la semoule seule, quand de la vapeur filtre à travers la semoule la sortir du feu, mélanger et égrenier la semoule dans un plat, en la ré humidifiant avec un verre et demi d'eau - Ajouter le fenouil haché dans le bas de la couscoussière, replacer la semoule par-dessus, quand la vapeur filtre à nouveau renouveler l'opération en mélangeant le fenouil et la semoule et on le ré humidifie avec un verre d'eau - Quand la vapeur filtre à nouveau, le couscous est cuit, on le place dans un grand saladier, servir chaud. (mais c'est aussi très bon froid...) - On ajoute la sauce préparée en écrasant et hachant deux gousses d'ail, deux oignons, que l'on fait revenir ensemble dans de l'huile d'olive,ajouter une boîte de tomates pelées, du cumin.

### Omelette aux epinards et asperges sauvages

Nettoyer, couper les epinards et asperges sauvages dans la poelle, les faire frémir à l'huile d'olive (sans toutefois les cuire) avec une gousse d'ail préparer les œufs et ajouter asperges et épinards à mi cuisson, saler, poivrer.

### Crème de Fêta à la Roquette

500g de fêta à 60% de matières grasses, 250g de yoghourt ou de crème fraîche, une poignée de roquette et 3 poireaux sauvages ou de l'ail sauvage fraîchement cueillis. - Hacher ensemble roquette et poireaux ou aillet, émietter la fêta ajouter en mélangeant le yoghourt ou la crème fraîche incorporer l'ensemble au hachoir électrique, servir frais, senappe en tartines, accompagne bien l'omelette aux épinards sauvages.

### Robis

Choisir des mauves jeunes, qui n'ont pas encore développé de fleur - laver, nettoyer et couper les tiges et les jeunes feuilles comme des épinards - Faire cuire à la vapeur 5 minutes - Puis faire revenir 2 à 3 minutes à la poelle à l'huile d'olive avec de l'ail émincé, du cumin, du poivre

A manger avec du pain, et accompagner de lait fermenté

### Purée panachée aux asperges sauvages et au fenouil :

Pommes de terre, patates douces, bulbes et jeunes pousses de fenouil sauvage, asperges sauvages, lait, sel poivre. - Peler et couper les pommes de terre et patates douces en morceaux, le mettre à bouillir dans juste le volume nécessaire d'eau, couper en petits morceaux les asperges sauvages, hacher le fenouil et cuire les bulbes à la vapeur. Une fois les patates cuites les mixer dans leur eau de cuisson en y incorporant le fenouil (bulbes cuits et jeunes pousses hachées), ajouter un peu de lait,sel, poivre et les asperges en morceaux cuites, mélanger à la cuillère, laisser reposer quelques minutes, servir chaud.

### les galettes au calament

(herbe proche de la menthe)

pour 1 kg de semoule extra fine - 2 verres à thé d'huile de tournesol, un demi cuillère a café de sel - laver les feuilles de calament et les hacher mélanger le calament, l'huile, le sel et à la semoule, ajouter deux verres d'eau en mélangeant jusqu'à former une boule - étaler la pâte ainsi préparée en une galette sur une épaisseur de deux centimètres, la découper parts et les faire cuire sur une poêle chauffée sur feu fort.

Peut se manger tel quel avec du salé ou du sucré ou on peut effriter les galettes cuites en les mélangeant avec du beurre fondu et du miel, se mange " à la petite cuillère " accompagné d'un verre de thé.



plantain  
(Plantago coronopus)



Roquette (diplotaxis tenuifolia)



calament



mauve (Malva sylvestris)



chardon (Silybum marianum)



fenouil



épinard sauvage (Chenopodium bonus-henricus)



camomille (Chamaemelum nobile)



coquelicot (papaver rhoeas)



calament (calamintha clinopodium)



mauve



chardon (Silybum marianum)



asperges sauvages



balotte anti pou

scolime

clématite

chardon

## ortie

armoïse fumeterre

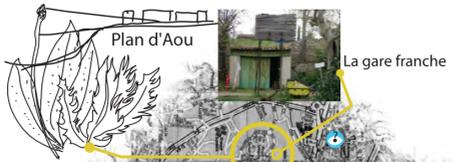
## camomille

## mauve

Remerciements à Zora, Véronique MASOTTI, Christian MONART, Hanifa JEAN et Julien NADREAU.



Durée de marche estimée depuis ou vers le Plan d'Aou :



20 min

45 min

1h15

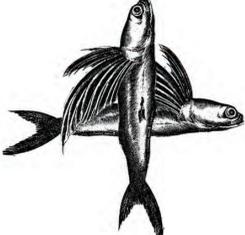
2h10

3h30

4h30

5h10

N



Là comme Ici  
aller voir si vous y êtes