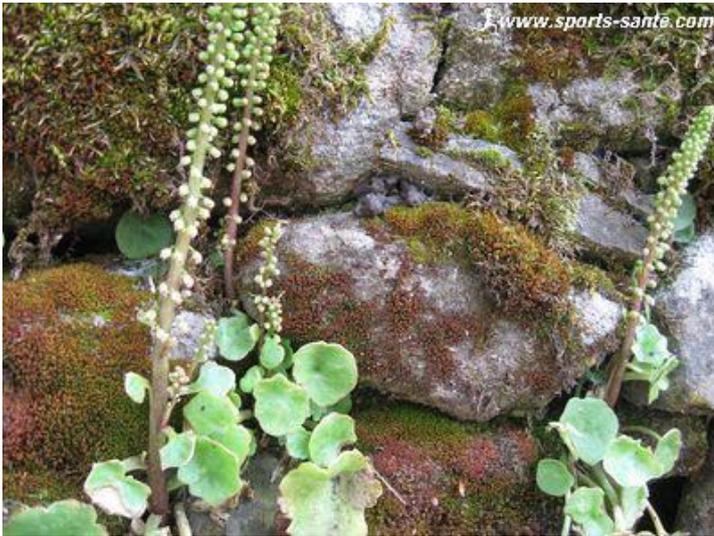




## S'INFORMER

### NOMBRIL DE VENUS

*Peut-être avez-vous déjà croisé cette plante étonnante ?  
Aussi nommée **oreille-d'abbé** !!!*



Il suffit de regarder **la forme de sa feuille** pour comprendre l'origine de ses noms !  
Et quels jolis petits nombrils au centre des feuilles !



Le Nombril de Vénus pousse souvent sur des **murs**, ensoleillés... ou non, dans les **fissures de rochers** humides et ombragées, parfois dans celles des **écorces des arbres**

Peut-on le rencontrer partout ?  
Non :  
dans le sud et l'ouest de l'Europe.



Il monte jusqu'à 1200m d'altitude, ne craint pas le froid et résiste bien au gel (-20°C).

**En France** : région méditerranéenne (Midi et Corse), Massif central, Bourgogne, Centre, Bretagne, Normandie et Sud-Ouest.

**Par contre, il évite les régions calcaires, préférant nettement les supports acides.**



## AGIR



Oups, **nos jardins renferment de petits trésors...**  
*que nous appelons hélas « mauvaises herbes »!*

Celles que nous appelons « mauvaises herbes »  
**que nous pourchassons peut-être**  
**jusque sur nos gazons,**  
sont en réalité de **petites merveilles pharmaceutiques,**  
mais pas que !

Pour le nombril de Vénus par exemple :  
**les jeunes feuilles vertes sont comestibles crues.**  
Très tendres, elles ont un goût de concombre juteux  
Elles peuvent être conservées dans du vinaigre à la  
manière des cornichons ou préparées en salade



En Bretagne, ses feuilles fraîches écrasées étaient frottées sur les poêles et crêpières pour les « graisser », évitant ainsi que la nourriture s'y attache.

Besoin d'un philtre d'amour ?  
Dans la recette, faire entrer le Nombril de Vénus, bien sûr !

Un bobo ?  
Les feuilles ont un usage médicinal :  
**diurétiques, et cicatrisantes !**

Par exemple, après en avoir retiré la cuticule inférieure, elles peuvent être appliquées sur les plaies pour les aider à cicatriser, sur les brûlures pour en calmer la douleur.

Quand il est dit que les « mauvaises herbes » sont des trésors,  
qui doute encore ?  
Peut-être suffit-il simplement de changer de regard ?



PF Les petits bonheurs de Caro

ca