

Espèces	Pollinisation entomophile	Famille	Nom commun	Floraison	
Acer campestre	Oui	Acéracées	Erable	Mai	Juin
<i>Légume/Fruit</i>	Fournit une résine sucrée (moins que l'érable américain).				
<i>Arôme/Boisson</i>	Sève extraite pour donner un sirop riche en sucre. Moins utilisés aujourd'hui en raison de plantes saccharifères plus productives.				
<i>Autre utilisation</i>	Ecorce utilisée en décoction, propriétés astringentes et légèrement anticholestérolémiques, aussi utilisée en cosmétique. Bourgeons utilisés en gemmothérapie. D'autres usages comme l'ébénisterie, la marqueterie ou la menuiserie.				
Acer pseudoplatanus	Oui	Aceraceae	Erable sycomore	Avril	Juin
<i>Autre utilisation</i>	Bois, blanc et assez dur, utilisé en ébénisterie et en tournage, ainsi qu'en lutherie. Fournit un excellent bois de chauffage.				
Betula pendula	Non	Cupulifères	Bouleau verruqueux	Avril	Mai
<i>Arôme/Boisson</i>	Usage très ancien en Europe et en Asie : fut utilisé en Ecosse et en Irlande pour faire des sirops et du vin et une boisson fermentée ou non dans les pays slaves. Utilisé depuis le Moyen-Age en Pologne. Sève est récupérée par saignée (forage grâce à une tarière, outil à main de forme hélicoïdale) effectuée sur l'arbre d'où s'écoule alors la sève sucrée au glucose à 2%.				
<i>Autre utilisation</i>	Dans les pays du nord où il croît plus lentement : bois de belle qualité, d'aspect très blanc, doux et soyeux, qui se travaille et s'imprègne facilement. Excellentes propriétés mécaniques, grain fin et uniforme.				
<i>Origine</i>	Europe et Asie Mineure.				
Bryonia dioica	Oui	Cucurbitacées	Bryone dioïque, navet du diable	Mai	Aout
<i>Légume/Fruit</i>	Ingestion de baies ou racine provoque des vomissements, la diarrhée et peut avoir des conséquences graves.				
Buddleja davidii	Oui	Scrophulariaceae	Buddleia de David	Juin	Octobre
<i>Légume/Fruit</i>	Plante toxique (feuilles, écorce et racine). Fleurs produisent un nectar très parfumé qui attire papillons et abeilles.				
<i>Autre utilisation</i>	Plante (écorces et racines) utilisée en médecine par les chinois. Utilisée en horticulture comme plante ornementale par sa robustesse et son odeur. Plantée au bords des routes, jardins et utilisée dans la restauration des haies champêtres.				
<i>Origine</i>	Plante originaire de la Chine (centrale et méridionale), introduite en France, colonise les friches urbaines, les bords de routes et les bergers des rivières. Existe en Australie comme plante ornementale.				
Chelidonium majus	Oui	Papavéracées	Grande chélidoine / Grande Eclair / Lait de sorcière	Mai	Septembre
<i>Autre utilisation</i>	Utilisée en magie noire avant le Moyen-Age. Contre les verrues et les cors grâce au latex de sa tige. Propriétés médicinales de cholérétique, cholagogue, antispasmodique, dépuratif de voies biliaires.				
Conyza sumatrensis	Non	Astéracées	Vergerette de Sumatra	Aout	Septembre
<i>Autre utilisation</i>	Contient résine et tanins. Extraction d'huile essentielle contenant terpènes, citronnelle, menthène et flavonoïdes. Utilisation des sommités fleuries. Propriétés balsamique, antirhumatismal, diurétique, anti-inflammatoire, et traitement des hémorroïdes.				
Cornus sanguinea	Oui	Cornacées	Cornouiller sanguin	Juin	Juillet
<i>Légume/Fruit</i>	Ingestion en grande quantité des fruits et feuilles peut provoquer des gastro-entérites en raison de l'aucubine toxique à forte dose.				
<i>Autre utilisation</i>	Extraction d'huile pour faire des savons ou lampes à huile. Utilisé en phytothérapie, macérat de bourgeons en gemmothérapie, participe à la circulation sanguine. Utilisé en vannerie.				
Corylus avellana	Non	Betulaceae	Noisetier	Janvier	Mars
<i>Légume/Fruit</i>	Fruit : Noisette.				
<i>Arôme/Boisson</i>	Noisette riche en oligo-éléments et vitamines A,B,C,E. Extraction d'huile comestible parfumée. Noisette utilisée dans la confection de confiseries, desserts, glaces, crèmes, pâtisseries et liqueurs régionales.				
<i>Autre utilisation</i>	Bois facile à tailler, flexible et résistant, utilisé autrefois en vannerie, en tonnellerie, fabrication de cannes et traverses. Propriétés médicinales de la noisette : astringente, dépurative, énergétique et fébrifuge. Feuilles autrefois fumées à la place du tabac.				
<i>Origine</i>	Europe, Turquie.				
Espèces	Pollinisation entomophile	Famille	Nom commun	Floraison	
Cotoneaster sp.	Oui	Rosacées	Cotonéaster	Mai	Juin
<i>Autre utilisation</i>	Présents dans les jardins comme plante ornementale à fruits décoratifs.				
Crataegus monogyna	Oui	Rosaceae	Aubépine monogyne	Mai	Juin
<i>Légume/Fruit</i>	Pulpe des fruits peut être séchée, moulue et mélangée aux farines.				
<i>Arôme/Boisson</i>	Plante utilisée dans la fabrication d'une boisson alcoolisée. Graines torréfiées peuvent remplacer le café.				
<i>Autre utilisation</i>	Utilisé au Moyen Age pour soigner pleurésie et crises de goutte. Sommités fleuries contiennent des flavonoïdes utilisés pour soigner les affections du système cardio-vasculaire.				
Daucus carota	Oui	Apiacées	Carotte sauvage	Juin	Aout
<i>Légume/Fruit</i>	Ancêtre sauvage de la carotte cultivée, mise de côté jusqu'au XVIIème siècle avant d'entrer en vogue sous le Premier Empire.				
<i>Arôme/Boisson</i>	En Allemagne, carottes hachées puis torréfiées utilisées autrefois comme ersatz de café.				
Erodium cicutarium	Oui	Géraniacées	Bec-de-grue à feuilles de ciguë	Juin	Septembre
<i>Légume/Fruit</i>	Goût qui rappelle celui du persil en plus piquant.				
<i>Autre utilisation</i>	Vertus hémostatiques et capacité à agir sur la pression sanguine.				
Fraxinus excelsior	Oui	Oléacées	Frêne commun	Avril	Mai

<i>Autre utilisation</i>	Classé arbre le plus prometteur pour les utilisations médicinales en 2007. Action anti-inflammatoire utilisée contre rhumatismes (goutte, arthrose...). Fabrication de la frénette (boisson) à partir de sorgho sucré et de feuilles de frêne séchées - Recette pour 100 à 110 kg d'eau : 8 à 10 kg de sirop de sorgho, 250 à 500 grammes de feuilles de frêne, 125 à 250 grammes de chicorée, 10 jus de citrons et 50 grammes de levure de bière ou d'alcool.				
Galium aparine	Oui	Rubiaceae	Gaillet gratteron	Juin	Aout
<i>Légume/Fruit</i>	Comestible				
<i>Arôme/Boisson</i>	Graines torréfiées peuvent être utilisées pour remplacer le café.				
<i>Autre utilisation</i>	Employée en phytothérapie comme diurétique et sudorifique. En compresse, soigne les irritations de la peau. Aussi utilisée autrefois contre la goutte.				
Galium cruciata	Oui	Rubiaceae	Gaillet croquette	Mai	Juin
<i>Légume/Fruit</i>	Utilisée autrefois comme présure.				
<i>Arôme/Boisson</i>	Graines torréfiées peuvent être utilisées pour remplacer le café (mais n'a jamais eu de succès).				
<i>Autre utilisation</i>	Propriétés médicinales astringentes et vulnérinaires.				
Geranium robertianum	Oui	Géraniacées	Géranium Herbe-à-Robert	Mai	Septembre
<i>Autre utilisation</i>	Plante recommandée pour éloigner les moustiques par son odeur. Racines riches en tanin utilisées pour tanner le cuir. Huiles essentielles utilisées pour soigner les plaies infectées. Infusion de la plante dans l'eau (sans racines, 20 g par l d'eau) a des propriétés astringentes, diurétiques, toniques et de lutte contre la dysenterie. Plante cicatrisante par son action hémostatique et antiseptique, utilisée contre les maux de dents, contre le diabète, et aussi contre les diarrhées en l'associant à bistorte, aigremoine et chène.				
Hedera helix	Oui	Araliacées	Lierre grimpant	Septembre	Novembre
<i>Autre utilisation</i>	Cultivé comme plante grimpante, rampante ou couvre-sol. Purgatif puissant autrefois utilisé dans les campagnes. Usage interne toujours pratiqué de nos jours : extrait hydroalcoolique sec de la feuille utilisé dans la composition de sirops contre la toux dans des affections bénignes (Prospan Activox) et en pastilles (Activox).				
<i>Origine</i>	Afrique du Nord, de l'Asie et de l'Europe. Régions subtropicales et tempérées.				
Heracleum sphondylium	Oui	Apiacées	Berce commune	Juin	Septembre
<i>Légume/Fruit</i>	Tiges coupées en rondelle séchées et mangées comme friandise en Russie au 19e siècle. Consommation des jeunes pousses et jeunes feuilles cuites, accompagne les viandes avec d'autres herbes, très aromatique. Utilisation cuite comme des épinards. Plante aussi utilisée en Russie pour confectionner le borchchtch (potage traditionnel).				
<i>Arôme/Boisson</i>	Macérées dans l'alcool, donnent une liqueur digestive et calmante.				
<i>Autre utilisation</i>	Réputée hypotensive, diurétique et diminuant le taux d'urée. Jadis utilisée contre l'épilepsie. Teinture utilisée pour soigner les troubles sexuelles chez l'homme et la femme. Utile contre les syndromes prémenstruels, les hémorragies dysfonctionnelles et les troubles de la ménopause.				
<i>Origine</i>	Eurasie.				
Espèces	Pollinisation entomophile	Famille	Nom commun	Floraison	
Humulus lupulus	Non	Cannabacées	Houblon	Juin	Septembre
<i>Légume/Fruit</i>	Jeunes pousses cuites pouvant se consommer comme des asperges.				
<i>Arôme/Boisson</i>	Cônes de houblon servant d'arômes ainsi qu'à la préservation de la bière à base d'orge germé (malt).				
<i>Autre utilisation</i>	Houblon ou ses extraits utilisés d'une part en phytothérapie pour palier aux insomnies, au nervosisme, au manque d'appétit ou autres troubles digestifs mineurs ainsi que pour réduire les troubles liés à la ménopause. D'autre part, utilisation en cosmétologie.				
<i>Origine</i>	Eurasie tempérée.				
Hypericum perforatum	Oui	Hypéricacées	Millepertuis perforé	Juin	Septembre
<i>Autre utilisation</i>	Utilisation en phytothérapie en cas de dépression légère, troubles de l'humeur ou troubles de l'attention. Fabrication d'une huile rouge à partir de cette espèce, procédé connu depuis plus de 2400 ans, consistant en une macération des fleurs dans de l'huile d'olive aux propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes et antalgiques mais impliquant une photosensibilité de la zone traitée.				
Ilex aquifolium	Oui	Aquifoliacées	Houx commun	Mai	Aout
<i>Légume/Fruit</i>	Ersatz de thé proposé par Tschirch en 1916 pendant la première guerre mondiale.				
Lamium album	Oui	Lamiacées	Lamier blanc, Ortie blanche	Mai	Décembre
<i>Légume/Fruit</i>	Jeunes feuilles cuites à l'eau comparables aux épinards et utilisables en salade. Les jardiniers de Vitry-sur-Seine en faisait des potages reconnus selon André Piédalu.				
<i>Autre utilisation</i>	Utilisation en infusion pour traiter des infections de la muqueuse vaginale. Astringence des feuilles et des fleurs avec des propriétés hémostatiques et expectorantes. Présent en cosmétologie sous forme de shampoing, grâce aux propriétés astringentes de ses tanins catéchiques.				
Lamium purpureum	Oui	Lamiacées	Lamier pourpre, ortie rouge	Mars	Octobre
<i>Légume/Fruit</i>	Bon légume à cuire.				
Malus	Oui	Rosacées	Pommier	Mai	Mai
<i>Légume/Fruit</i>	Fruit : Pomme				
<i>Arôme/Boisson</i>	Production principale de fruit de bouche, production de cidre.				
<i>Autre utilisation</i>	Feuilles et fleurs très diurétiques ; Usage recommandé en cas de calculs rénaux, de néphrite (inflammation des reins) ou d'hypertension artérielle. Ecorce aux propriétés tonifiante, fébrifuge et astringente, remplaçant autrefois la quinine. Aujourd'hui, utilisation en cas de maladies infectieuses ou convalescence comme fébrifuge et tonifiant.				
<i>Origine</i>	Origine inconnue. Apprécié des Grecs et des Romains, il est issu par sélection du pommier sauvage, arbre souvent épineux des haies aux petits fruits.				
Medicago lupulina	Oui	Fabaceae	Luzerne lupuline	Mai	Septembre
<i>Légume/Fruit</i>	Bonne espèce fourragère et potagère, pouvant être séchée, mangée ou broyée en poudre.				

<i>Autre utilisation</i>	Extraits aqueux de l'espèce aux propriétés antibactériennes contre les micro-organismes. Légumineuse appréciée pour sa capacité de fixation des nitrogènes, régénérant les sols par la symbiose avec certains micro-organismes.				
Medicago sativa	Oui	Fabacées	Lucerne cultivée ou sauvage	Juin	Juillet
<i>Autre utilisation</i>	Plante herbacée fourragère, riche en azote.				
Espèces	Pollinisation entomophile	Famille	Nom commun	Floraison	
Orobancha hederace	-	Orobanchacées	Orobanche du lierre	Juin	Juillet
<i>Légume/Fruit</i>	Jeunes pousses comestibles comme des jeunes asperges, ce serait d'ailleurs le cas en Italie.				
<i>Autre utilisation</i>	Présence d'aucubine, substance accélérant le fonctionnement des reins et bon anti-moustique. Risque de toxicité à haute dose.				
	Plante sans chlorophylle puisant dans les ressources nutritives du lierre.				
Parietaria judaica	Non	Urticacées	Pariétaire couchée	Mai	Octobre
<i>Autre utilisation</i>	Utilisation médicinale dans le cadre de calculs urinaires, d'inflammations de la vessie ou prostate grâce à sa teneur en nitrates de potassium. Présence de flavonoïdes, de soufre et de mucilage servant au traitement des hémorroïdes.				
Plantago lanceolata	Oui	Plantaginacées	Plantain lancéolé	Mai	Aout
<i>Autre utilisation</i>	Utilisation en infusion pour les problèmes respiratoires, toux, engorgement pulmonaire, asthme ou tuberculose pulmonaire.				
Polypodium vulgare	Non	Fougères	Polypode commun		
<i>Arôme/Boisson</i>	Utilisation ancienne dans l'arôme des nougats grâce à des composés très sucrants (osladine) découverts dans le rhizome.				
<i>Autre utilisation</i>	Usage médicinal du rhizome séché, depuis environ 2000 ans, en tant que vermifuge, cholagogue, laxatif et expectorant.				
Populus tremula	Non	Salicacées	Peuplier tremble	Mars	Avril
<i>Autre utilisation</i>	Propriétés fébrifuges de l'écorce.				
Prunus avium	Oui	Rosacées	Merisier ou cerisier des oiseaux	Avril	Mai
<i>Autre utilisation</i>	Usage médicinal des fleurs, fruits, feuilles et écorce : Présence de provitamine A et de tanins aux propriétés rafraîchissantes, laxatives et diurétiques. Utilisée en infusion en traitement pour la constipation, l'arthrite, l'obésité, les problèmes digestifs ou calculs urinaires.				
Prunus laurocerasus	Oui	Rosacées	Laurier-cerise	Avril	Juin
	Toxique (composés cyanogènes).				
Prunus persica	Oui	Rosacées	Pêcher commun	Février	avril
<i>Légume/Fruit</i>	Fruit : Pêche.				
<i>Autre utilisation</i>	Désaltérants et reminéralisants grâce à la composition en eau et minéraux. Favorable à la digestion et aux transits intestinaux. Fleurs aux propriétés laxatives.				
Quercus robur	Oui	Fagacées	Chêne pédonculé	Avril	Mai
<i>Autre utilisation</i>	Cortex de l'arbre aux propriétés astringentes, utilisation en décoction lors de diarrhées. Glands utilisés pour nourrir les cochons et sangliers.				
<i>Arôme/Boisson</i>	Bois riche en tanin utilisé pour la aromatiser le vin (arôme d'amandes grillées) ainsi que la bière en association avec l'écorce de Tamarix, boisson susceptible d'avoir été découverte par les égyptiens ou en Babylonie en 2.800 ans BC (Hrozny).				
Robinia pseudoacacia	Oui	Fabaceae	Robinier faux-acacia	Mai	Juillet
	Robine de l'écorce et robinine des feuilles et graines toxiques. Fleurs sont considérés comme source de miel de printemps de bonne qualité. Utilisation des feuilles comme fourrage.				
<i>Autre utilisation</i>	Utilisation du bois pour les barriques, menuiserie extérieure, piquets de vigne ou bois de chauffage. Utilisation des fleurs en parfumerie.				
<i>Origine</i>	Amérique du nord, introduite en Europe et considérée comme plante invasive.				
Rosa canina	Oui	Rosaceae	Eglantier, Rosier des chiens	Mai	Juillet
<i>Légume/Fruit</i>	Arbuste aussi appelé Cynorrhodon. Pulpe pouvant donner des confitures, sirops, gelées. Fruits mûres, selon Gerarde, utilisés en Angleterre au XVIème siècle pour les tartes.				
<i>Autre utilisation</i>	Les fruits sont très riche en vitamine C, de la vitamine B, la provitamine A et des sels minéraux. Porte-greffe pour plusieurs rosiers, utilisation en culture ornementale et parfumerie.				
<i>Origine</i>	Afrique du nord, l'Asie occidentale et centrale, sous-continent indien et Europe de la Méditerranée à la Scandinavie.				
Espèces	Pollinisation entomophile	Famille	Nom commun	Floraison	
Rubus fruticosus	Oui	Rosacées	Ronce commune ou mûrier sauvage	Mai	Septembre
<i>Légume/Fruit</i>	Fruit : drupes au nom de mûrons. Consommés crus ou cuits en tartes, sirops, gelées ou confiture.				
<i>Arôme/Boisson</i>	Ersatz de thé proposé par Naterer en 1918 en utilisant des feuilles fraîches fermentées, roulées et séchées. Fabrication de l'alcool de mûre.				
	Propriétés médicinales des feuilles séchées et jeunes pousses fermentées. Tisanes aux propriétés astringentes (riches en tanins et vitamine C).				
Salix sp.	Oui	Salicaceae	Saule		
<i>Arôme/Boisson</i>	Ersatz de thé en France et Europe.				
<i>Autre utilisation</i>	Ecorce aux vertus curatives connues depuis l'Antiquité. Composée de salicyline à l'origine de l'aspirine. Eau du saule servant aux bouturages de toute plante avant l'invention de l'auxine de synthèse.				
Sambucus nigra	Oui	Adoxaceae	Sureau noir, Grand sureau	Aout	Septembre

<i>Légume/Fruit</i>	Fleurs utilisées pour la fabrication des confitures et de beignets. le fruit ne doit pas être consommé cru, il est préférable de le cuire avant. Fruit apprécié par les oiseaux.				
<i>Arôme/Boisson</i>	Fleurs utilisées pour la fabrication de vinaigre parfumé.				
<i>Autre utilisation</i>	Fleurs utilisées pour la fabrication des crèmes. Elles ont des propriétés diurétiques, émollientes, sudorifiques, pectorales et purgatives et sont recommandées pour traiter les maux de dents, les érythèmes et les angines de poitrine. Feuilles utilisées pour soigner l'eczéma. Ecorce des rameaux ayant des propriétés diurétiques et purgatives et pouvant être bon pour le coeur. Moelle à l'intérieur des tiges utilisées pour les coupes microscopiques.				
<i>Senecio vulgaris</i>	Oui	Astéracées	Séneçon commun	Janvier	Décembre
<i>Légume/Fruit</i>	Feuillage étant parfois donné à manger aux lapins et les graines aux oiseaux d'élevage.				
<i>Autre utilisation</i>	Séneçon possédant des vertus médicinales n'étant presque plus exploitées. Emollient et rafraîchissant mais contient des alcaloïdes légèrement toxiques. Utilisé autrefois pour soigner l'épilepsie, les rhumatismes, les hémorroïdes ou les furoncles.				
<i>Tamarix sp.</i>	Oui	Tamaricacées	Tamaris	Mai	Septembre
<i>Arôme/Boisson</i>	Ce sont les égyptiens qui auraient communément découvert la fabrication de la bière. D'autres auteurs comme Hrozný la situe dès 2.800 ans BC en Babylonie. Cette fabrication repose sur l'utilisation de grains de céréales et de cônes de houblon ; la boisson était aromatisée avec de l'écorce de Tamarix et de Chêne.				
<i>Taraxacum section ruderalia</i>	Oui	Astéracées	Pissenlit commun ou officinal	Mars	Octobre
<i>Légume/Fruit</i>	Cueillette des rosettes de feuille pour les manger en salade ou bouillies. Il est ensuite cultivé, afin d'obtenir des variétés horticoles et se développe fortement au milieu du XIXème siècle, dont dans l'ancien département de Seine-et-Oise, avec un accès aux marchés parisiens. Propriétés médicinales : vertus diurétiques et dépuratives.				
<i>Taxus baccata</i>	Oui	Taxacées	If commun	Mars	Avril
<i>Légume/Fruit</i>	Toutes les parties de l'if sont toxiques pour l'homme et les animaux sauf la pulpe rouge, bien que les jeunes cerfs broutent les jeunes graines.				
<i>Autre utilisation</i>	Le bois d'if était très utilisé au moyen âge pour la confection des arcs et des arbalètes. Les glucosides extraits de l'if sont utilisés en oncologie pour traiter certains cancers mais avec beaucoup de précautions car ils sont très irritants. L'arbre était vénéré par les Celtes. Les feuilles étaient cuites pour en extraire un poison. Le médecin grec Dioscoride, chirurgien des armées de Néron, avait même peur d'être empoisonné en dormant sous ses feuilles.				
<i>Origine</i>	Europe et d'Amérique du Nord.				
<i>Trifolium pratense</i>	Oui	Fabacées	Trèfle des prés	Mai	Septembre
<i>Légume/Fruit</i>	On peut en moulin les graines pour en faire de la farine ou les faire germer pour un apport supplémentaire en vitamines.				
<i>Arôme/Boisson</i>	Traditionnellement utilisée contre les diarrhées, la toux et les éruptions cutanées chroniques, l'infusion de trèfle des prés est dépurative et rafraîchissante pour les yeux fatigués.				
<i>Autre utilisation</i>	Plante fourragère utilisée pour l'amélioration des sols et comme engrais vert. C'est aussi une plante médicinale riche en phytoestrogènes (isoflavones), utilisée contre les symptômes liés à la ménopause (mais des études en cliniques sont encore nécessaires).				
<i>Urtica dioica</i>	Oui	Urticacées	Ortie dioïque	Juin	Octobre
<i>Légume/Fruit</i>	Jeunes feuilles pouvant être cuisinées et servir à la préparation de nombreux mets comme le pâté d'orties par exemple.				
<i>Autre utilisation</i>	Plante médicinale: propriétés astringentes, hémostatiques, dermatologiques, antiscorbutiques et fortifiantes. Utilisée par les jardiniers pour lutter biologiquement contre les insectes ravageurs.				
<i>Veronica arvensis</i>	Oui	Scrophulariaceae	Véronique des champs	Mars	Octobre
<i>Autre utilisation</i>	Plante médicinale : diurétique, antiscorbutique.				