

La recette du jour

Le nombril de Vénus (*umbilicus rupestris*)



Le nombril de Vénus

Le nombril de Vénus et noisette de terre

Si vous trouvez des tapis de feuilles rondes, charnues, au bord crénelé, légèrement creusées en entonnoir (ou en nombril !) ou à la base des vieux murs siliceux, c'est que vous êtes en présence du nombril de Vénus. Sa floraison est très discrète, ne cherchez pas du rouge ou du bleu mais une tige toute droite garnie de très nombreuses fleurs en clochettes de couleur blanc-jaunâtre

Pas d'odeur particulière chez cette plante, mais juste une texture épaisse, juteuse, croquante. Par sa forme bien typée, le nombril de Vénus est facile à identifier et il n'y a pas de confusion possible avec d'autres plantes sauvages.

Une assiette de lutin pour des repas zéro déchets.

Choisir une feuille bien verte et pas encore ramollie et la garnir d'une tartinaie d'alliaire dont on déjâ la recette, de jeunes feuilles de plantain ou de lierre terrestre.

On peut manger le nombril de Vénus en salade en l'ornant d'une fleur de coucou, de violette, de cardamine des prés, de pissenlit ou encore d'une noisette de terre, un tubercule du conopode dénudé qui a un goût et un croquant de noisette fraîche

C'est plus sa forme qui fera votre régal, son goût est très léger si ce n'est un peu d'âcreté.

Une plante aux vertus cicatrisantes

Le nombril, c'est aussi l'une des herbes à pansements. Ses propriétés cicatrisantes soulagent les égratignures. Pour cela, il suffit d'enlever la fine pellicule de surface et d'appliquer la feuille sur la coupure ou la brûlure.