

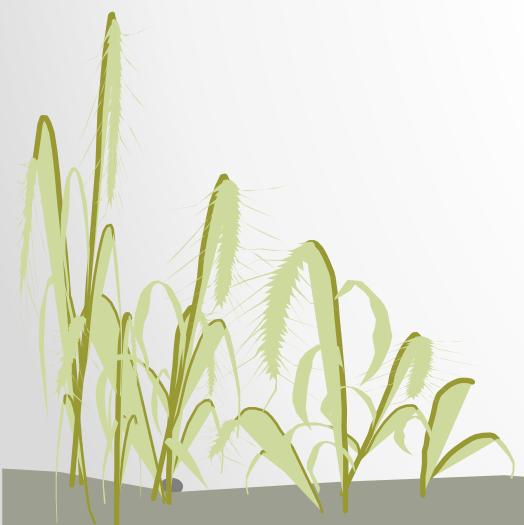


Plantes sauvages comestibles



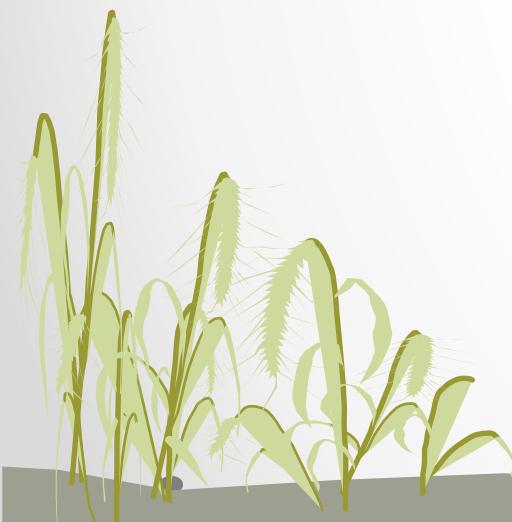
Cour Saint Laud
Saint-Gilles-Croix-de-Vie
25/06/2023

VERT LA VIE
Association naturaliste et patrimoniale
Saint-Hilaire-de-Riez
avec Daniel Bodin, Jean-Louis Potiron, Didier Prouteau,
Michel Remaud et Bernard Taillé



Demandez le programme

- Les plantes sauvages du site
- Les plantes comestibles
- Les plantes (sauvages) comestibles du site



**Chansons
bio***



Merci à
La Bricoterie
(Valérie Drouet)
pour son invitation



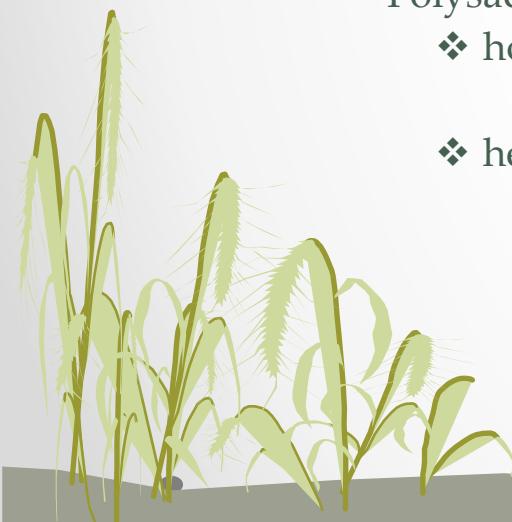
- Les plantes sauvages du site
- Les plantes comestibles
 - caloriques
 - Glucides, lipides, protides
 - non caloriques
 - Fibres, vitamines, minéraux...
 - tannins
 - Phénols, terpènes
 - **alcaloïdes toxiques**
- Les plantes (sauvages) comestibles du site



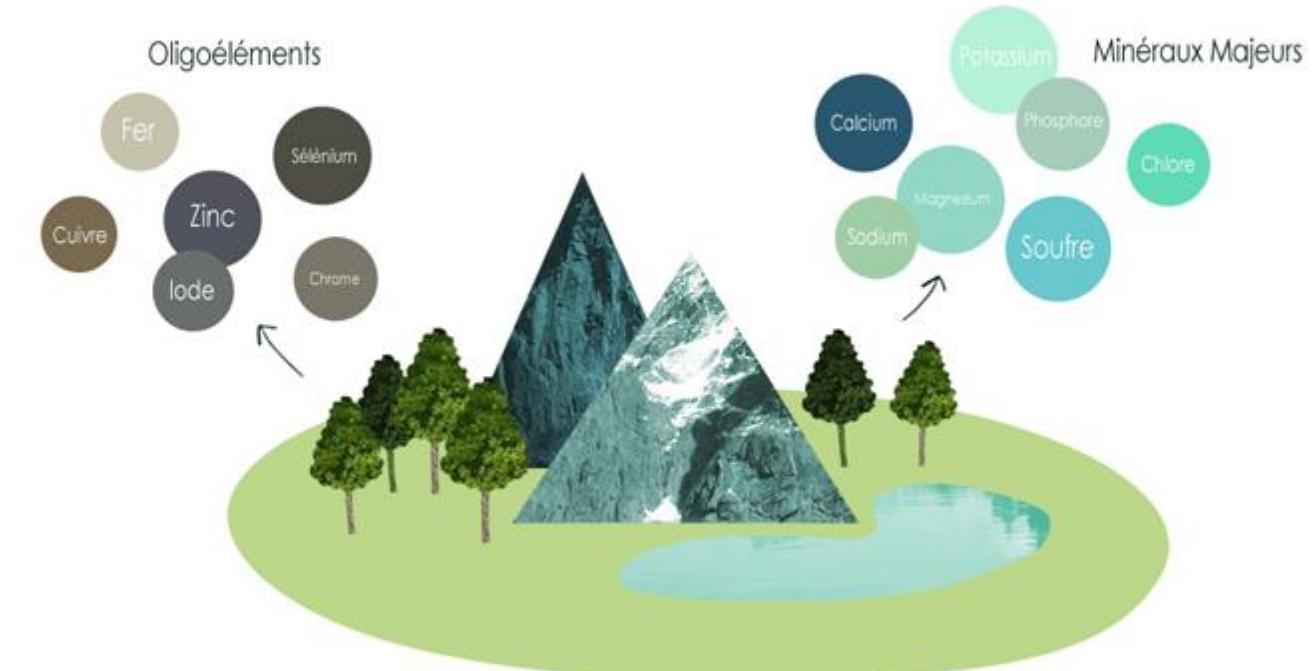
Chansons
bio*



- Les plantes comestibles caloriques
 - Protides
 - Les acides aminés essentiels (9/21)
 - Lipides
 - Les acides gras saturés, ou **AGS** ;
 - Les acides gras insaturés : monoinsaturés (**AGMI**), et polyinsaturés (**AGPI**).
 - Glucides : sucres et amidon
 - Oses simples : glucose, fructose...
 - ❖ (Miel)
 - Disaccharides : saccharose...
 - ❖ Betterave
 - Oligosaccharides : stachyose...
 - ❖ Crosne du Japon
 - Polysaccharides
 - ❖ homogènes : Amidon (amylose, amylopectine)
 - Céréales, tubercules et racines, graines de légumineuses
 - ❖ hétérogènes

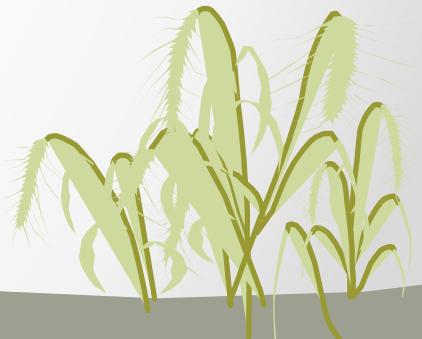


- Les plantes comestibles non caloriques
 - Fibres
 - Cellulose
 - Lignine
 - Vitamines
 - Hydrosolubles
 - Vitamine C
 - Vitamines B
 - Liposolubles
 - Vitamines A, D, E et K
 - Minéraux
 - Sels minéraux ou minéraux majeurs
 - Oligo-éléments



Leçon n°6 : Les vitamines et minéraux, à ne surtout pas négliger ! (nutriting.com)

- Les tannins
 - Tann : le chêne en celtique (gaulois, breton...)
 - Fonctions :
 - Photoprotecteurs
 - Antioxydants
 - Cicatrisants
 - Signal coloré
 - Signal aromatique
 - Phénols et terpènes



Demandez le programme

- Les alcaloïdes

- Exemples
 - Morphine
 - Caféine
 - Ephédrine
 - Atropine
 - Nicotine
 - Quinine



Sources

