

Ache des marais : Elle fournit aux salades son goût délicat de céleri. En outre, sa consommation est très utile pour éliminer les toxines. Elle présente des propriétés diurétiques et atténue et traite les problèmes de calculs rénaux. De plus, elle soulage les douleurs rhumatismales

Ache des montagnes (ou livèche) : Elle présente un goût de céleri prononcé. Ses feuilles ciselées ajoutées à une salade aide à soulager les douleurs articulaires. Elle contribue également à lutter contre les affections du système urinaire. Séchée et réduite en poudre, elle peut être mélangée au sel, dont elle adoucit la saveur.

Achillée millefeuille : séchée, elle peut être utilisée dans un beurre d'escargot, auquel elle ajoute sa saveur douce et originale. Consommée en salade, elle présente des propriétés apéritives et digestives

Ail d'Afrique du Sud : délicat parfum d'ail, en accompagnement de crudités

Ail odorant : utilisable dans les crudités

Ail des ours : excellente en pesto, et en accompagnement de crudités. Séchée et réduite en poudre, elle peut être mélangée au sel, auquel elle confère un parfum délicatement aillé.

Alliaire : les jeunes feuilles sont utilisables dans les crudités, pour leur douce saveur aillée. Cette plante est également reconnue pour ses propriétés détoxifiantes.

Armoise : ses feuilles peuvent agrémenter des salades composées, auxquelles elles confèrent une petite saveur amère et des propriétés apéritives.

Aunée : ses rhizomes, très parfumés, frais et râpés agrémentent les salades composées. Les fleurs décoratives et comestibles décorent toute sorte de plats de crudités

Aurone : Les feuilles fraîches, au goût légèrement fruité peuvent servir à aromatiser les salades

Basilic : Fraîches ou sèches, les feuilles de basilic assaisonnent les plats et crudités. Les feuilles broyées entrent dans la réalisation du pesto.

Bourrache : ses fleurs, à la délicate saveur iodée, agrémentent les salades

Buglosse : ses feuilles peuvent être consommées en salade

Capucine : les fleurs peuvent être consommées en salades, auxquelles elles confèrent leur goût légèrement poivré

Cardamine des près : les feuilles se consomment en salade, ou macérer dans de l'huile d'assaisonnement. Elles présentent un goût se rapprochant de celui de la moutarde.

Cerfeuil : ajoutées à une salade, ses feuilles ont une saveur originale qui rappelle celle de l'estragon

Chénopode bon – Henri et magenta : ils fournissent une salade excellente, comme les épinards

Ciboules et ciboulettes : leurs feuilles parfument agréablement les salades composées, mais aussi les fromages frais

Cochlearia (raifort officinal) : particulièrement riches en vitamine C, ses feuilles (en petite quantité en raison de son goût prononcé) agrémentent les salades composées

Coquelicot : cueillies au stade rosette, ses feuilles ont une légère saveur de noisette

Coriandre : ses feuilles, très aromatiques, agrémentent toutes sortes de crudités composées, notamment avec les avocats

Cosmos : leurs jeunes pousses ont une saveur agréable et sont traditionnellement consommées en Asie du Sud- Est

Estragon : ses feuilles parfumées renforcent la saveur des salades composées et stimule les fonctions digestives

Germandrée petit chêne : ses feuilles légèrement amères entrent dans la composition de salades composées

Grande passerage : ses feuilles, à la saveur piquante, parfument les crudités, ou sont utilisables en pesto

Herbe aux goutteux : ses feuilles peuvent être consommées en salade

Julienne des dames : ses jeunes feuilles et ses feuilles peuvent être consommées en salade

Lierre terrestre : ses feuilles peuvent être consommées comme condiment dans les crudités

Maceron : ses jeunes pousses se consomment en salade

Marjolaine : ses feuilles aromatisent délicieusement toutes les crudités

Mauve : ses feuilles et ses fleurs, riches en mucilages, s'allient bien à toute salade composée

Menthe : finement ciselées, ses feuilles parfument les crudités, notamment le taboulé

Monarde : Les feuilles fraîches ciselées sont utilisées comme condiment pour aromatiser crudités et salades. Les pétales des fleurs sont également comestibles, avec une saveur légèrement fruitée.

Moutardes : leurs feuilles parfument les salades, avec leur saveur prononcée et piquante

Origan : ses feuilles et fleurs parfument toutes les crudités

Ortie : séchées, ses feuilles perdent totalement leur pouvoir urticant. Pulvérisées, elles peuvent alors être utilisées pour parfumer les marinades et les crudités

Ortie blanche : ses fleurs et ses jeunes feuilles, consommées crues, ont un léger goût de champignon

Oseilles : leurs jeunes feuilles, à la saveur acidulée, parfument les salades composées

Pâquerettes : les jeunes feuilles peuvent être associées à des salades composées. Elles peuvent également être lactofermentées, comme des choux. Ses boutons floraux peuvent être conservés dans du vinaigre et être consommés comme des câpres

Périlla : finement ciselées, ses feuilles parfument les crudités (salades composées, taboulés ...), auxquelles elles confèrent leur richesse en oméga 3

Persil : ses feuilles parfument toutes les crudités, auxquelles elles confèrent leurs propriétés antioxydantes

Physalis : leurs fruits sont comestibles, et présentent de nombreuses propriétés médicinales, grâce à leur richesse en antioxydants. Les fruits des physalis sont aussi un nettoyant naturel de l'organisme au niveau du rein, ils préviennent également l'anémie et les problèmes de prostate.

Pimprenelle : ciselées, ses feuilles aromatisent les salades composées

Plante à huitre (mertensia) : au goût iodé rappelant fortement les huitres, ses feuilles parfument les salades, ou se consomment seules, sur de fines tartines beurrées

Plante champignon : sa saveur de champignon est agréable dans toutes les crudités, mais aussi sur de fines tartines beurrées.

Platycodon : ses fleurs comestibles, égayent les salades composées par la variété de ses couleurs, du bleu au rose

Raifort : râpée, sa racine s'utilise comme un condiment, en remplacement de la moutarde

Roquettes : ses feuilles, dont la saveur légèrement piquante rappelle la moutarde, parfument les salades composées

Sauge ananas, cassis, orange : leurs fleurs sont utilisées pour embellir et parfumer les salades de fruits

Souci : ses pétales agrémentent les salades composées

Tétragone : ses feuilles s'utilisent en salade, comme les épinards

Tournesol : ses pétales agrémentent les salades composées

Tussilage : les jeunes feuilles sont comestibles, dans des salades composées

Violette odorante : trempées dans du blanc d'œuf, puis dans du sucre, ses fleurs constituent une friandise appréciée

Violine : ses fleurs, très parfumées, agrémentent les salades composées