

# Orties et épiaires soleurois

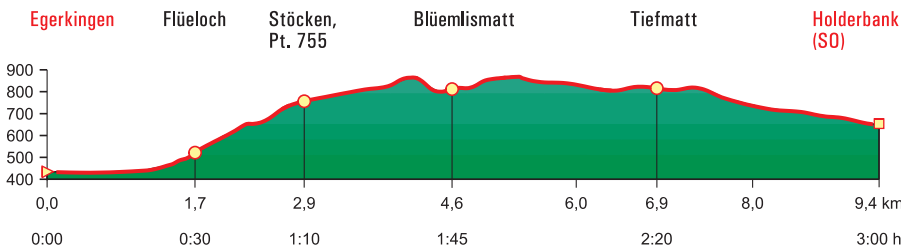


## Egerkingen > Holderbank (SO)

Egerkingen	0 h 00 min	
Flüeloch	0 h 30 min	0:30
Stöcken, Pt. 755	1 h 10 min	0:40
Blüemlismatt	1 h 45 min	0:35
Tiefmatt	2 h 20 min	0:35
Holderbank (SO)	3 h 00 min	0:40

## Randonnée

	<b>moyen</b>
	3 h 0 min
	9,4 km
	490 m
	270 m
	224T Olten
	Convient aux familles





## Délicieuses égopodes et raiponces en épi

Une envie de menus printaniers? Partez sans plus attendre à la recherche de plantes sauvages, par exemple dans le Jura soleurois. Entre Egerkingen et Holderbank, le long du parc naturel de Thal, on trouve notamment orties, pissenlits, raiponces en épi, épiaires, égopodes, lierre terrestre et ail des ours. Des plantes saines qui donnent une saveur inédite aux salades, soupes ou fromages frais. On quitte la gare d'Egerkingen, munis d'un guide sur les plantes sauvages et de récipients. Le premier but est le grand croisement après le Flüeloch. La marche se poursuit sur le sentier balisé, baptisé «1. Solothurner Waldwanderung», qui nous mène vers la raiponce en épi, l'épiaire et, peu avant la Blüemlismatt, vers un vaste champ d'ail des ours. De la raiponce en épi, on cueille les jeunes boutons de fleurs, que l'on fait brièvement revenir dans la poêle avant de les ajouter à des salades ou à des légumes. Les feuilles de l'épiaire ont une odeur de champignons frais et rehaussent le goût des salades, dips et sauces. L'ail des ours se cuisine de multiples façons, du pesto à la sauce, en passant par la farce des raviolis. On peut faire halte dans les restaurants de la Blüemlismatt, de la Tiefmatt ou

dans d'autres endroits idéaux pour un pique-nique, avec panorama sur la première chaîne du Jura. On peut cueillir ici du pissenlit, dont les feuilles légèrement amères sont délicieuses en salade. A la Tiefmatt, on poursuit en direction de Roggenflue pour ne tourner qu'au niveau du premier foyer à grillades sur le chemin vers Holderbank. Dans la forêt clairsemée, on trouve encore des orties, des égopodes et du lierre terrestre. La règle d'or: on ne cueille que ce que l'on reconnaît à coup sûr au moyen de son guide. En cas de doute, on laisse la plante sur place.

Daniel Fleuti

### INFO

Parc naturel de Thal, [www.naturparkthal.ch](http://www.naturparkthal.ch)  
Randonnées soleuroises dans la forêt, [www.waldwanderungen.so.ch](http://www.waldwanderungen.so.ch)  
Restaurant Blüemlismatt, 062 398 14 68, [www.bluemlismatt.ch](http://www.bluemlismatt.ch)  
Restaurant Tiefmatt, 062 390 20 60, [www.tiefmatt.ch](http://www.tiefmatt.ch)



On s'approche de la Tiefmatt en traversant des prairies en fleurs. Photos: Daniel Fleuti



Les plantes sauvages – ici, de l'ail des ours – s'apprennent de toutes sortes de manières.

