









Plantes bio-indicatrice	Photo	Indication état du sol	Cause	Cuisine
Liseron		Indique une stagnation de la matière organique en surface, notamment végétale, et une décomposition pas assez rapide.	Cette plante apparaît souvent lorsque l'on paille beaucoup. Apport massif de matière organique à la surface.	Plante toxique
Chiendent des champs		Les sols sont fatigués, excès de nitrate et de potasse, les sols sont compactés et présentent un fort contraste hydrique (humidité hivernale et sécheresse estivale)	La plante apparaît lorsque les sols sont détruits par le labour intensif	Les parties tendres du rhizome sont comestibles
Pissenlit		Le sol est engorgé en matière organique animale (fumiers). Présence d'un excès d'azote et de potasse ainsi que début d'anaérobiose.	S'il n'est pas dominant : indicateur d'une prairie riche Si domine la parcelle : sol compact et engorgé	Toute la plante est comestible (racine, fleur, feuille) crue ou cuite
Pourpier potager		Sol avec faible capacité de rétention	Erosion et lessivage des sols. Tassement et compactage lié au piétinement	Comestible crue ou cuite
Coquelicot		Sol avec forte élévation du pH ainsi qu'un fort contraste hydrique		Au printemps, les rosettes de fleur sont comestibles crues ou cuites
Grand plantain		Tassement et compactage des sols entraînant une saturation en eau et une anaérobiose du milieu.	Peut-être lié à un piétinement (travail du sol, bétail)	Les jeunes feuilles du centre ont un goût de champignon, se mangent crues ou cuites
Chardon commun		Saturation du complexe argilo-humique (association entre l'argile du sol et l'humus qui assure la mouillabilité de l'argile et ralentit la dégradation de la matière organique) entraînant un blocage du phosphore.	Le surpâturage peut être une des causes de l'excès de matière organique, fumier, engrais azoté et de compactage des sols.	Bon comestible malgré ses épines
Datura		Pollution des sols par eaux de rivières et des fleuves lors de crues	Pollution d'origine agricole (pesticides ou engrais), industrielle ou urbaine (fosse septique)	Extrêmement toxique, souvent mortelle

Adapté de « L'encyclopédie des plantes bio-indicatrices » Gérard Ducerf, Volume 1, 2003.