



Zau Zoura, poste 10, le mayen, niveau expert

Brüschweiler, Sabine. 1999. Plantes et Savoirs des Alpes, l'exemple du Val d'Anniviers. Ed. Monographic, Sierre.

Site internet :

- Rhubarbe des moines (*Rumex alpinus* L.) : <http://www.mauvaisesherbres.org/t1587-rumex-alpin-rumex-alpinus-l>
- Epinard sauvage (*Chenopodium bonus-henricus* L.) : http://lacuisinedelise.over-blog.com/pages/Lepinard_sauvage-684432.html
- Impéatoire (*Peucedanum ostruthium* (L.) Koch): <http://www.valdanniviers.ch/toerisme/poste-maison-jeanne-tisserande.html> et http://www.theark.ch/media/document/0/christianabbet_pharmalp_nf_28.01.14.pdf
- Ortie (*Urtica dioica* L.): https://www.plantes-sauvages.fr/fiche_ortie.htm
- Lacet d'ortie: <http://www.art-survie.com/faire-une-corde-en-ortie>