

Cirsium vulgare (Savi) Ten., 1835 (Cirse commun)

Identifiants : 1053/cirvul

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))
Dernière modification le 26/09/2020

- Classification/taxinomie :
 - Famille : Compositae ;
- Nom(s) anglais et/ou international(aux) : bull thistle , cardo (es) ;



- Note : **
- Note perso : **
- Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) : Racine (jeunes et/ou tendres)1µ, feuille (jeunes et/ou tendres/molles, dont tiges [pelées puis crues]32µ ou saisies32µ]et pousses)1µ et fleur1µ (capitules : bourgeons et pétales)1µ comestibles. ;

La racine a un avant-goût un peu comme un artichaut de Jérusalem, mais pas aussi agréable ; le goût est plutôt fade, la racine est utilisée de préférence en mélange avec d'autres légumes ; elle peut être séchée et stockée pour une utilisation ultérieure. Les jeunes tiges de fleurs cuites sont utilisées comme légume. Les jeunes feuilles peuvent être trempées une nuit dans de l'eau salée, puis cuites et mangées5(+)µ (ex. : comme potherbe ? (qp*)) ; un autre rapport indique qu'elles peuvent être utilisées dans les salades ; le goût est plutôt fade et les épines/piquants doivent être supprimé(e)s avant consommation ; non seulement c'est une opération plutôt fastidieuse, mais très peu de matière comestible ne reste par la suite. Les bourgeons floraux cuits sont utilisés comme les artichauts, mais ils sont plus petits et demandent même encore plus de délicatesse. Les fleurs séchées sont un substitut de présure pour cailler les laits végétaux (agent de caillage/coagulation / caille-lait). Les graines sont parfois mangées rôties/torréfiées5(+)µ. ;



Précautions à prendre :

La racine est riche en inuline, un amidon qui ne peut pas être digéré par certaines personnes ; cet amidon passe donc directement à travers le système digestif et, chez certaines personnes, fermente pour produire des flatulences5(+)µ.

- Catégories : pscf, pscm ;
- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):

De gauche à droite :

Par Sowerby J.E. (*English Botany, or Coloured Figures of British Plants, 3th ed., vol. 5: t. 686, 1866*), via plantillustrations.org

Par Sciadopitys du Royaume-Uni, via [Wikimedia Commons](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sciadopitys.jpg)

• **Liens, sources et/ou références :**

- ["Plants For a Future" \(en anglais\)](#) et sa traduction [Plantes d'Avenir](#) ;
- **Wikipedia** :
 - https://fr.wikipedia.org/wiki/Cirse_commun (en français) ;
 - https://de.wikipedia.org/wiki/Gew%C3%B6hnliche_Kratzdistel (source en allemand) ;
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Cirsium_vu (source en anglais) ;
- **Tela Botanica** : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-17870-synthese> ;
- **FloreAlpes** : https://www.floreAlpes.com/fiche_cirsiumvulgare.php ;

dont classification :

- ["The Plant List" \(en anglais\)](#) ;
- ["GRIN" \(en anglais\)](#) ;
- [INPI \(recherche en anglais\)](#) ;

dont Google (recherche de/pour) "Cirsium vulgare" : [pages](#), [images](#) | **"Cirse commun" :** [pages](#) ;

dont livres et bases de données : 1*Plantes sauvages comestibles (livre pages 153 et 154, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger)*, 32*Herbier gourmand (livre par Marc Veyrat et François Couplan)*, 241*"Cheesemaking Practice" (livre en anglais, pages 157 et 158, par Reg Scott, R. Richard Kennet)* ;