

Echium vulgare L., 1753 (Vipérine commune)

Identifiants : 3574/echvul

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))
Dernière modification le 01/10/2020

- **Classification/taxinomie :**

- **Famille :** Boraginaceae ;

- **Nom(s) anglais et/ou international(aux) :** viper's bugloss , borragine selvatica (it) ;



- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :** Feuille (tendres, dont pointes ; crues 1µ ou cuites 1µ), fleur 1µ (fraîches ou séchées ; décoratives 1µ) comestibles.(1*) ;

Les fleurs bleues sont cristallisées et ajoutées aux salades ; elles donnent également un miel attractif ; elles ne doivent être consommées qu'en petites quantités en raison des alcaloïdes.

Les feuilles sont consommées cuites comme les épinards ; elles doivent être finement hachées ; elles ont été ajoutées à des boissons fraîches 1µ ;



Précautions à prendre :

(1*)**ATTENTION** 1µ : présence de pyrrolizidine (alcaloïde) susceptible d'affecter le foie : cependant les risques seraient relativement faibles car c'est une plante appréciée (y compris alimentaires) depuis des siècles et malgré les quantités ingérées par bon nombre de personnes, aucun effet toxique/nocif n'a été décrit/reporté ; on peut donc au moins considérer que la consommation occasionnelle de petites quantités est inoffensive 1µ.

- **Catégories :** pscf, pscm, salade, épinard, soupe, sauce, beignet, fc, dp, tff, tisanes1 ;

- **Arôme et/ou texture :** aromatique, proche du concombre, mais rêche ;

- **Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):**



Par Lindman C.A.M. (Bilder ur Nordens Flora, vol. 1: t. 87, 1922), via [plantillustrations.org](#)

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

- **Tela Botanica :** <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-23559-synthese> ;

dont classification :

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

dont Google (recherche de/pour) "*Echium vulgare*" : [pages](#), [images](#) / "*Vipérine commune*" : [pages](#) ;

dont livres et bases de données : 1 *Plantes sauvages comestibles* (livre pages 76, 77, 237 et 238, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger) ;

dont biographie/références de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Blamey, M and Grey-Wilson, C., 2005, Wild flowers of the Mediterranean. A & C Black London. p 190 ; Bodkin, F., 1991, Encyclopædia Botanica. Cornstalk publishing, p 375 ; Bremness, L., 1994, Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 248 ; Cormack, R. G. H., 1967, Wild Flowers of Alberta. Commercial Printers Edmonton, Canada. p 279 ; Cundall, P., (ed.), 2004, Gardening Australia: flora: the gardener's bible. ABC Books. p 530 ; Curtis, W.M., 1993, The Student's Flora of Tasmania. Part 3 St David's Park Publishing, Tasmania, p 495 ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 51 ; Gonzalez, J. A., et al, 2011, The consumption of wild and semi-domesticated edible plants in the Arribes del Duero (Salamanca-Zamora, Spain): an alysis of traditional knowledge. Genetic. Resour Crop Evolution 58:991-1006 ; Lamp, C & Collet F., 1989, Field Guide to Weeds in Australia. Inkata Press. p 109 ; MacKinnon, A., et al, 2009, Edible & Medicinal Plants of Canada. Lone Pine. p 272 ; Morley, B. & Everard, B., 1970, Wild Flowers of the World. Ebury press. Plate 20 ; Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Rivera, D. et al, 2006, Gathered Mediterranean Food Plants - Ethnobotanical Investigations and Historical Development, in Heinrich M, Müller WE, Galli C (eds): Local Mediterranean Food Plants and Nutraceuticals. Forum Nutr. Basel, Karger, 2006, vol 59, pp 18-74 ; Sp. pl. 1:139. 1753 ; Tasmanian Herbarium Vascular Plants list p 16 ; Zhu Ge-ling; Harald Riedl, Rudolf Kamelin, BORAGINACEAE, Flora of China