

# Echium vulgare L., 1753 (Vipérine commune)

Identifiants : 12384/echvul

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Astéridées ;
- Clade : Euastéridées ;
- Ordre : Boraginales ;
- Famille : Boraginaceae ;

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Sous-règne : Tracheobionta ;
- Division : Magnoliophyta ;
- ~~Classe~~ Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Lamiales ;
- Famille : Boraginaceae ;
- Genre : Echium ;

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



- **Note comestibilité :** \*

- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

Feuille (tendres, dont pointes ; crues<sup>1</sup> ou cuites<sup>1</sup>), fleur<sup>1</sup> (fraîches ou séchées ; décoratives<sup>1</sup>) comestibles.(1\*)

Détails :

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<sup>{{(0(+x))}}</sup>.

Les fleurs bleues sont cristallisées et ajoutées aux salades. Ils sont également aspirés pour leur nectar. Il donne également un miel attractif. Il ne doit être consommé qu'en petites quantités en raison des alcaloïdes. Les feuilles sont cuites et mangées comme des épinards. Les feuilles doivent être finement hachées. Ils sont utilisés dans les soupes. Les feuilles ont été ajoutées aux boissons fraîches



Précautions :

(1\*)ATTENTION<sup>0(+x)</sup> : 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<sup>1</sup>.*

- *Note médicinale : \*\**
  
- *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](http://plantillustrations.org)*

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

• Liens, sources et/ou références :

- Tela Botanica : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-23559-synthese> ;
- <sup>5</sup>"Plants For a Future" (en anglais) : [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Echium\\_vulgare](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Echium_vulgare) ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : [www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2784423](http://www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2784423) ;
- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=14879> ;

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

dont biographie/références de <sup>0</sup>"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Blamey, M and Grey-Wilson, C., 2005, *Wild flowers of the Mediterranean*. A & C Black London. p 190 ; Bodkin, F., 1991, *Encyclopedia 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.* <https://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*