

Epilobium angustifolium L., 1753 (Épilobe en épi)

Identifiants : 1488/epiagu

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))
Dernière modification le 20/09/2020

- Classification/taxinomie :

- Famille : Onagraceae ;

- Synonymes : *Chamerion angustifolium* (L.) Holub 1972 (synonyme selon TPL ; synonyme de *Chamaenerion angustifolium* [subsp. *angustifolium*], selon GRIN), *Chamaenerion angustifolium* (L.) Schur 1866 (synonyme selon TPL), *Chamaenerion angustifolium* (L.) Scop. 1772 (synonyme selon TPL ; nom accepté et "synonyme de" {nom retenu}, selon GRIN), *Epilobium spicatum* Lam. (synonyme selon TPL ; synonyme de *Chamaenerion angustifolium* [subsp. *angustifolium*], selon GRIN) ;
- Synonymes français : épilobe à feuilles étroites, laurier de Saint-Antoine (laurier-de-saint-Antoine), osier fleuri, thé russe ;
- Nom(s) anglais et/ou international(aux) : *cameneri* (cat) ;
- Rusticité (résistance face au froid/gel) : zone 3-9 ;



- Note : **

- Note perso : ***

- Rapport de consommation et comestibilité/comestibilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) : fleur 1µ (dont bourgeons (cuits 1µ) : décoratives (crues 1µ/cuites 1µ, tisanes 1µ), feuille (jeunes, dont tiges [cuites 1µ] : crues 1µ, tisanes 1µ) et racine (épluchées : fraîches [crues 1µ ou cuites 1µ] ou séchées [farine 1µ, café (torréfiées) 1µ]) comestibles. ;

Fleurs, feuilles, racines, tige, thé, pousses 0(+x)µ.

Une farine est faite à partir des racines ; celle-ci est utilisée pour fabriquer des galettes 0(+x)µ.

Jeunes pousses, fleurs et racines consommées localement 27(+x)µ. Les jeunes pousses vigoureuses sont cuites et mangées avec du beurre comme un substitut de l'asperge.

Les feuilles sont consommées crues ou cuites 0(+x)µ (ex. : comme potherbe ? (qp*)) ; elles sont également utilisées pour le thé 0(+), ~27(+x)µ, en infusion, en Russie 27(+x)µ.

Les jeunes tiges de fleurs sont ajoutées aux salades 0(+x)µ. La moelle 0(+x), 27(+x)µ des grandes tiges est mâchée 0(+x)µ ou consommée crue 27(+x)µ ; elle est également utilisée pour aromatiser et épaissir les soupes et les ragoûts ou transformée en ale 0(+x)µ (bières de fermentation haute 0(+x)µ ou vinaigre 0(+x)µ. ;



Précautions à prendre :

néant, inconnus ou indéterminés.

- Autres usages : Décoration. ;
- Catégories : pscf, pscm, fc, dp, ds, cae, légume, asperge, farine, sauce, épaississant, fce, café, hm, salade, tv1 ;
- Arôme et/ou texture : sucré légèrement piquant (racine), mâche avec note de pissenlit (parties aériennes) 1 ;
- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):

• Liens, sources et/ou références :

- "Plants For a Future" (en anglais) et sa traduction [Plantes d'Avenir](#) ;
- **Wikipedia** :
 - https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89pilobe_en_%C3%A9pi (en français) ;
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Chamerion_angustifolium (source en anglais) ;
 - <https://de.wikipedia.org/wiki/Schmalbl%C3%A4t> (source en allemand) ;
- **Tela Botanica** : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-24043-synthese> ;
- **florelaurentienne.com** :
https://www.florelaurentienne.com/flore/Groupes/Spermatophytes/Angiospermes/Dicotyles/055_Onagracees/03_Epilobium_angustifolium.htm ;
- **Jardins L'Encyclopédie** : https://nature.jardin.free.fr/vivace/ft_epilobium_ang.html ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) ;
- "GRIN" (en anglais) ;
- INPI (recherche en anglais) ;

dont Google (recherche de/pour) "Epilobium angustifolium" : [pages](#), [images](#) / "Épilobe en épi" : [pages](#) ;

dont livres et bases de données : 0"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" (en anglais), 1Plantes sauvages comestibles (livre pages 86 et 87, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 81 [Chamerion angustifolium (L.) Scop.], par Louis Bubenicek) ;

dont biographie/références de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 197 ; BARANOV, ; Beckstrom-Sternberg, Stephen M., and James A. Duke. "The Foodp*", 1999, *The Royal Horticultural Society A-Z Encyclopedia of Garden Plants*. Convent Garden Books. p 399 ; Cormack, R. G. H., 1967, *Wild Flowers of Alberta*. Commercial Printers Edmonton, Canada. p 214 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 541 ; Elias, T.S. & Dykeman P.A., 1990, *Edible Wild Plants. A North American Field guide*. Sterling, New York p 109 ; Esperanca, M. J., 1988. *Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses*. Vol. 1. p 363 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 163 (As Chamaenerion angustifolium) ; *Flora of Pakistan*. www.eFloras.org ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 291 ; Heywood, V.H., Brummitt, R.K., Culham, A., and Seberg, O. 2007, *Flowering Plant Families of the World*. Royal Botanical Gardens, Kew. p 237 (Genus) ; Holloway, P. S. & Alexander, G., 1990, *Ethnobotany of the Fort Yukon Region, Alaska*. *Economic Botany*, Vol. 44, No. 2 pp. 214-225 ; Jackes, D. A., *Edible Forest Gardens* ; Jones, A., 2010, *Plants that we eat*. University of Alaska Press. p 25 ; Mabey, R., 1973, *Food for Free. A Guide to the edible wild plants of Britain*, Collins. p 93 ; MacKinnon, A., et al, 2009, *Edible & Medicinal Plants of Canada*. Lone Pine. p 232 ; Moerman, D. F., 2010, *Native American Ethnobotany*. Timber Press. p 211 ; Morley, B. & Everard, B., 1970, *Wild Flowers of the World*. Ebury press. Plate 4 ; Ozbucak, T. B., et al, 2007, *Nutrition Content of Some Wild Edible Plants in the Central Black Sea Region of Turkey*. *International Journal of Natural and Engineering Sciences* 1:11-13 ; *Plants for a Future database*, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Porsild, A.E., 1974, *Rocky Mountain Wild Flowers*. *Natural History Series No. 2 National Museums of Canada*. p 282 ; SAYCE, ; Scotter, G. W., & Flygare, H., 1993, *Wildflowers of the Canadian Rockies*. Hurtig. p 124 ; Slocum, P.D. & Robinson, P., 1999, *Water Gardening. Water Lilies and Lotuses*. Timber Press. p 117 ; Sp. pl. 1:347. 1753 ; Turner, N., 1995, *Food Plants of Coastal First Peoples*. *Royal BC Museum Handbook* p 106 ; Turner, N., 1997, *Food Plants of Interior First Peoples*. *Royal BC Museum Handbook* p 132 ; UPHOF,