

Inula helenium L., 1753 (Aunée)

Identifiants : 1880/inuhel

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))
Dernière modification le 04/08/2020

• **Classification/taxinomie :**

◦ **Famille :** Compositae ;

- **Synonymes français :** grande aunée, inule aunée, oeil-de-cheval (oeil de cheval), inule hélénie, aillaume, aromate germanique, astre de chien, aunée officinale, enule campane (enule campagne = faute d'orthographe ? (qp*)), hélénine lionne, inule, panacée de Chiron, quinquina indigène, soleil vivace ;
- **Nom(s) anglais et/ou international(aux) :** elecampane, scabwort, horseheal, elf dock , Alant (de) ;
- **Rusticité (résistance face au froid/gel) :** zone 5 ;



• **Note :** ***

• **Note perso :** ***

- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :** Feuille (jeunes et/ou tendres/souples ; saisies1)μ, fleur1 (ligules ; décoratives (crues ou cuites)1) et racine (cuites (sirop/compote sucrée)1)(1*). comestibles.(1*) ;

Feuilles, racine, herbe, épice, fleursμ{{0(+x)μ.

La racineμ{{0(+x),27(+x)μ est râpée et utilisé comme épiceμ{{0(+x)μ et aromate de liqueursμ{{27(+x)μ ; elle est également transformé en bonbons, confitures et sirop ; elle est aussi utilisée pour aromatiser les puddings, les sauces pour poissons, la bière et les cordiaux.

Les fleurs et les jeunes feuilles sont mangées ; elles sont amèresμ{{0(+x)μ ; les jeunes feuilles sont consommées comme légumeμ{{27(+x)μ (ex. : potherbeμ{{dp*)μ).(1*) ;



Précautions à prendre :

(1*)**ATTENTION :** la consommation<1 (excessive μ(dp*)μ) de la racine peut entrainer/causer/engendrer/provoquer une réaction allergique chez certaines personnesμ<~1μ

- **Autres infos :** Plante cultivée localementμ<27(+x)μ. ;
- **Catégories :** pscf, pl, sl, fc, dp, se, csu, cae, caf, cp ;
- **Arôme et/ou texture :** épicé, amer, aromatique, proche de la chicorée ;
- **Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):**



Par Koehler F.E. (Medizinal Pflanzen, vol. 2: t. 9, 1890), via plantillustrations.org

• Liens, sources et/ou références :

- ["Plants For a Future" \(en anglais\)](#) et sa traduction [Plantes d'Avenir](#) ;
- **Wikipedia** :
 - https://fr.wikipedia.org/wiki/Grande_Aun%C3%A9e (en français) ;
 - https://de.wikipedia.org/wiki/Echter_Alant (source en allemand) ;
- **Tela Botanica** : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-75190> ;
- **PASSEPORTSANTÉ.NET** : https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=aunee_hm ;
- **Jardin! L'Encyclopédie** : https://nature.jardin.free.fr/1110/inula_helenium.html ;

dont classification :

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

dont Google (recherche de/pour) "Inula helenium" : [pages](#), [images](#) | **"Aunée" :** [pages](#) ;

dont livres et bases de données : 0"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" (en anglais), 1Plantes sauvages comestibles (livre pages 69 et 70, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 163, par Louis Bubenicek) ;

dont biographie/références de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Bremness, L., 1994, Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 178 ; Brown, D., 2002, The Royal Horticultural Society encyclopedia of Herbs and their uses. DK Books. p 242 ; Burkill, I.H., 1966, A Dictionary of the Economic Products of the Malay Peninsula. Ministry of Agriculture and Cooperatives, Kuala Lumpur, Malaysia. Vol 2 (I-Z) p 1265 ; Cundall, P., (ed.), 2004, Gardening Australia: flora: the gardener's bible. ABC Books. p 736 ; Esperanca, M. J., 1988. Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses. Vol. 1. p 335 ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 40 ; Hibbert, M., 2002, The Aussie Plant Finder 2002, Florilegium. p 146 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, The Cambridge World History of Food. CUP p 433, 1771 ; MacKinnon, A., et al, 2009, Edible & Medicinal Plants of Canada. Lone Pine. p 344 ; Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Redzic, S. J., 2006, Wild Edible Plants and their Traditional Use in the Human Nutrition in Bosnia-Herzegovina. Ecology of Food and Nutrition, 45:189-232 ; Slocum, P.D. & Robinson, P., 1999, Water Gardening. Water Lilies and Lotuses. Timber Press. p 123 ; Sp. pl. 2:881. 1753