

Symphytum officinale L., 1753 (Consoude officinale)

Identifiants : 3246/symoff

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))
Dernière modification le 27/09/2020

- **Classification/taxinomie :**

- **Famille :** Boraginaceae ;

- **Synonymes français :** consoude, grande consoude, oreilles d'âne (oreille d'âne), herbe aux coupures, oreille de vache, langue de boeuf, herbe à la punaise, herbe grasse, herbe du grand consul, grand consul ;
- **Nom(s) anglais et/ou international(aux) :** boneset, comfrey, common comfrey, consound, healingherb, knitbone, slippery-root , echter Beinwell (de), gemeiner Beinwell (de), gewöhnlicher Beinwell (de), consolda maggiore (it), consolda-maior (pt), okopnik lekarstvennyi (ru translittéré), consuelda (es), consuelda mayor (es), äkta vallört (sv) ;



- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :** fleur1 (dont bourgeons ; crues1 ou cuites1)μ, feuille (tendres/souples (dont jeunes tiges et pousses défibrées ; crues1 ou cuites1) ; dont extrait (jus)1) et racine (fraîches (crues1 ou cuites1) ou séchées (café1)) comestibles.(1*) ;

feuilles crues ou cuites (ex. : comme potherbeμ{{{(dp*)(1)μ). ;



Précautions à prendre :

(1*)**ATTENTION :** 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.1 **ATTENTION :** risque de confusion avec la digitale pourpre (notamment au niveau des feuilles) qui est très toxique.1

- **Catégories :** pscf, fc, dp, salade, sc, légume, sp, cf, café, ssv, ss, roulade, pâte, ap, limonade, jf, tabac, salsifis1 ;
- **Arôme et/ou texture :** salsifis (racines), concombre (feuilles)1 ;

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

- **belles, sauvages et plus...** : <https://bellessauvagesetplus.blogspot.fr/2010/08/consoude-fiche-et-recettes.html> ;

dont classification :

- [INPI \(recherche en anglais\)](#) ;

dont Google (recherche de/pour) "Symphytum officinale" : [pages](#), [images](#) | "Consoude officinale" : [pages](#) ;

dont livres et bases de données : 1Plantes sauvages comestibles (livre pages 10, 11, 237 et 238, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger) ;