

Valeriana officinalis L., 1753 (Valériane officinale)

Identifiants : 3428/valoff

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))
Dernière modification le 21/09/2020

• **Classification/taxinomie :**

◦ Famille : Caprifoliaceae ;

- **Synonymes français :** valériane des collines, valériane, herbe aux coupures, herbe aux chats, herbe à la femme battue, herbe Notre-Dame ;
- **Nom(s) anglais et/ou international(aux) :** valerian, all-heal, garden heliotrope, common valerian, garden-heliotrope, xie cao (cn transcrit), echter Arznei-Baldrian (de), valeriana lekarstvennaâ (ru translittéré), läkevänderot (sv) ;



- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :** Feuille (avant floraison, aromatisantes μ 1 μ), fleur μ 1 μ (dont bourgeons, décoratives μ 1 μ et/ou aromatisantes μ 1 μ) et racine (séchées et moulues : aromatisantes (avec parcimonie) μ 1 μ) comestibles.(μ 1 μ *) ;



Précautions à prendre :

(1*)toute plante, et plus particulièrement la racine, peuvent agir, à haute dose, sur le rythme cardiaque (ralentissement) et ainsi induire/entraîner une légèrement somnolence.1

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

dont classification :

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

dont Google (recherche de/pour) "Valeriana officinalis" : [pages](#), [images](#) / "Valériane officinale" : [pages](#) ;

dont livres et bases de données : 1Plantes sauvages comestibles (livre pages 174 et 175, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger) ;