Heracleum sphondylium L. subsp. ternatum

Identifiants : 15891/hersph2

Association du Potager de mes/nos Rêves (https://lepotager-demesreves.fr)
Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze
Dernière modification le 02/05/2024

- ***Classification phylogénétique :***
    - ***Clade : Angiospermes ;***
    - ***Clade : Dicotylédones vraies ;***
    - ***Clade : Astéridées ;***
    - ***Clade : Campanulidées ;***
    - ***Ordre : Apiales ;***
    - ***Famille : Apiaceae ;***
- ***Classification/taxinomie traditionnelle :***
    - ***Règne : Plantae ;***
    - ***Division : Magnoliophyta ;***
    - ***Classe : Magnoliopsida ;***
    - ***Ordre : Apiales ;***
    - ***Famille : Apiaceae ;***
    - ***Genre : Heracleum ;***
- ***Synonymes : Man ;***
- ***Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Hogweed, Cow parsnip , Bojtorjan, Bolsevnik obecny, Karuputk, Medvjedji dlan, Natid, Navadni deÅ¾en, Plouta ;***

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

  Feuille (dont tiges, défibrées : crues[1] ou cuites[1] ; fraîches[1], séchées[1] ou lactofermentées[1µ)], fleur[1] (boutons : crus[1µ/cuitsµ1] ou confits[1µ)], et fruit (graines immatures (vertes) : aromatisantes (desserts[1], bière[1])) et racine (cuites[1] et/ou aromatisantes) comestibles. Les jeunes feuilles sont cuites et consommées comme légume[{{{0(+x)}] (ex. : potherbe[{{{{(dp*)}]) ; elles sont également utilisées dans la soupe. Les racines ont été utilisées comme condiment. Les tiges et les graines sont utilisées pour faire de la bière. Les pétioles sont liées en bottes et séchés au soleil et ils dégagent une substance sucrée consommée comme une délicatesse (mets de choix)[{{{0(+x)}]. La plante a également été utilisée comme agent de coagulation / caillage (caille-lait) pour la préparation de fromage[{{{~~241(dp*)}].(1*)

  Détails :

  Toutes les parties sont comestibles : les racines se récoltent en fin d'automne et se consomment cuites. Leur saveur étant extrêmement aromatique et piquante, on ne les emploie qu'en condiment dans les soupes par exemple. On a rapproché leurs propriétés médicinales de celles du Ginseng. Les racines et les feuilles peuvent être utilisées en tisane digestive et hypotensive. Les pétioles et les jeunes tiges de printemps crues et pelées ont une odeur forte au froissement, qui rappelle l'odeur de la noix de coco ou de mandarine. Cuites, elles perdent cet arôme délicat et leur texture croquante, semblable, en plus tendre, à celle du concombre. Les jeunes pousses, feuilles et inflorescences non développées se mangent crues ou cuites. Les inflorescences épanouies ont par contre une odeur qui rappelle trop l'urine de chien. Les fruits au goût d'orange amère se cuisinent, frais ou séchés : ils assaisonnent salade, soupe, gâteau, pain d'épice, vins chauds, ou parfument les sorbets et les glaces, donnant des parfums d'agrumes.

  Au XIXe siècle on utilisait les jeunes pousses et les jeunes feuilles pour accompagner les viandes en mélange avec d'autres herbes. On peut aussi les utiliser en potage ou cuite comme des épinards. La plante était utilisée en Russie pour confectionner le bortsch (potage traditionnel) dont le nom provient du mot « Berce » en russe. Au printemps la plante est

riche en vitamine C. Elle est riche en glucides, en protéines. Elle est aromatique et riche en éléments minéraux. Les graines sont très aromatiques et utilisées comme aromates. Macérées dans l'alcool, elles donnent une liqueur digestive et calmante, au goût d'orange amère.

En Russie, on fait sécher les tiges coupées en rondelles que l'on utilise comme friandise au goût de mandarine. Les feuilles et les tiges fermentées servaient à faire une soupe traditionnelle, le Bortsch, mais cette plante est aujourd'hui remplacée par le Céleri en branchеµ{{{Wiki.(1*)

Les jeunes feuilles sont bouillies et consommées comme légume. Ils sont également utilisés dans la soupe. Les racines ont été utilisées comme condiment. Les tiges et les graines sont utilisées pour faire de la bière. Les tiges des feuilles sont liées en bottes et séchées au soleil et dégagent une substance sucrée consommée comme un mets délicat

(1*)ATTENTION : présence de furocoumarines (ou furanocoumarines) : agents toxiques photosensibles.1
Toutes les parties de la plante peuvent sensibiliser la peau au soleil[1] ;
de plus, un contact prolongé avec la plante (feuilles et tiges) ou le fait de peler les racines, suivi d'une exposition au soleil, peuvent provoquer des dermatites (photodermatites) (aiguës ? (qp*)) chez certaines personnes.
Cependant ce dernier point doit concerner majoritairement les personnes sensibles de la peau et/ou manipulants régulièrement et/ou intensivement cette plante (ex : maraîchers)[(dp*)].
Risque de confusion avec la ciguë vireuse (Cicuta virosa) ou encore la grande ciguë (Conium maculatum) ;
leurs feuilles et tiges sont toutefois suffisamment différentes pour les identifier[1].

- ***Note médicinale : ****

- ***Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):***

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

  - ***[5]"Plants For a Future" (en anglais) :*** https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Heracleum_sphondylium-ternatum ***;***

    dont classification :