

ACHILLÉE MILLEFEUILLE

Achillea millefolium

 CUISINE SAUVAGE



Description rapide

- > Feuille 'mille fois' découpée
- > Petites fleurs blanc-rose regroupées
- > Jardins, bords de chemin, prairies
- > Tige peu ramifiée
- > Aspect général discret

Description

| Éléments clefs | Identification |
|--------------------|--|
| Milieux | Pelouses, prairies sèches, friches, bords des chemins, terrils |
| Fréquence | Commun |
| Apparence générale | Espèce très variable, comprenant probablement des populations indigènes et d'autres introduites |
| Herbacé / ligneux | Herbacé |
| Taille | 15 à 55 cm de hauteur |
| Port / Tige | Dressée, sillonnée, ramifiée sur le haut, pubescente, parfois laineuse |
| Feuilles | Vert foncé, découpées en fines lanières courtes (bipennatiséquées) très nombreuses ('millefeuille') Feuilles basales longues et en rosette. Feuilles caulinaires alternes, disposées dans des plans différents, plus courtes et sessiles sur le haut de la tige. |
| Fleurs | Blanches, parfois jaunâtres, rosées ou rougeâtres. Regroupées en corymbes d'involutres ovoïdes et poilus |
| Fruits | Akènes oblongs, aplatis, dépourvus de soies, enfermant une petite graine |
| Racine | Rampante |
| Pilosité générale | Légèrement pubescente |
| Odeur | Aromatique |
| Saveur | Légèrement aromatique, devenant rapidement amère. |
| Cycle et floraison | Vivace. De juin à novembre |
| Distribution | Europe - Asie occidentale - Amérique du Nord |
| Statut | Aucun statut de protection connu |
| Ecologie | http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-365-ecologie |

Dénomination & classification

| Éléments clefs | Identification |
|--------------------|--|
| Nom scientifique | <i>Achillea millefolium</i> L. 1753 |
| Famille | Astéracées - Anciennement: Composées (<i>Asteraceae</i> - Anciennement: <i>Compositae</i>) |
| Noms vernaculaires | Herbe aux charpentiers, herbe à dindes, herbes à dindons, herbe de la Saint-Jean, herbe de Saint-Joseph, aux cochers, aux militaires, herbe aux coupures, saigne-nez, sourcil de Vénus |
| Étymologie | <i>Achillea</i> : en référence à Achille, héros de la guerre de Troie. <i>millefolium</i> : 1000 feuilles, en latin. La feuille est extrêmement divisée. |
| Classification | Voir la classification APG III |

Utilisations alimentaires

| Éléments clefs | Identification |
|-----------------------|---|
| Appréciation générale | Plante utilisée en décoration d'assiette ou pour ses vertus médicinales davantage que pour son goût. |
| Mise en garde | Sans les fleurs, risque accru de confusion avec des apiacées (ombellifères) toxiques. Plante considérée comme dépourvue de toxicité mais pouvant provoquer des allergies chez des personnes sensibles aux asteracees à lactones. |
| Parties utilisées | |
| Feuilles | Jeunes et crues, elles décorent joliment assiettes et salades. Plus âgées, elle sont plus coriaces et plus amères et sont meilleures après une cuisson préalable à l'eau |
| Fleurs | Utilisées en infusion |
| Confusions possibles | |
| Remarque générale | L'achillée millefeuille pourrait être confondue avec d'autres achillées non toxiques |
| Attention | Lorsque la plante n'a pas encore développé de tige ou de fleurs et que seules les feuilles basales sont visibles, un œil non averti pourrait les confondre avec celles d'ombellifères potentiellement toxiques |

Récolte & conservation

Récolte:

Récolter les jeunes feuilles entières

Pour les feuilles plus âgées, séparer les lanières tendres de leur rachis trop coriace en 'plumant' la feuille : tenir la feuille par le haut d'une main et de l'autre main, pincer le rachis entre le pouce et l'index et tirer vers le bas

Conservation:

Séchage: Tiges, feuilles et fleurs se conservent séchées pour les tisanes

Composition

Contient des huiles essentielles, des acides phénols, des flavonoïdes

Plus d'infos, images & vidéos

- [Fiche botanique du site Tela Botanica](#)
- [Fiche de l'European Medicines Agency](#)
- [Achillea millefolium sur Google images](#)
- [Achillea millefolium sur Wikipedia](#)
- [Video \(anglophone\) de 'Wild food TV'](#)