

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
Milieu	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'](#)