

ARMOISE COMMUNE

Artemisia vulgaris

 CUISINE SAUVAGE



Description rapide

- > Feuilles vert dessus, blanc dessous
- > Tige rouge sillonnée
- > Odeur aromatique forte
- > Sur remblais, bords de chemin
- > Feuilles de forme variable

Description

Éléments clefs	Identification
Milieux	Bords de chemin, routes, remblais, décombres et terrains vagues, berges... sur des sols de préférence azotés.
Fréquence	Commun
Apparence générale	Plante peu remarquable
Herbacé / ligneux	Herbacé
Taille	50 à 150 cm de hauteur
Port / Tige	Tige rameuse, rougeâtre, sillonnée
Feuilles	Alternes, aux formes très variables et discolores: Face supérieure verte, glabre et légèrement luisante Face inférieure blanche et cotonneuse Feuilles caulinaires profondément découpées (en segments lancéolés), à demi-embrassantes Feuilles basales nettement pétiolées, pennées et de 5 à 8cm de long
Fleurs	Minuscules et jaunes, groupées en petits capitules ovales vert-brun de 3mm, disposés en panicules avec de larges rameaux. Involucre extérieurs tomenteux et ovales.
Fruits	Petits akènes
Racine	Tige souterraine développée
Odeur	Odeur aromatique forte au froissement, plus présente dans les fleurs que dans les feuilles
Saveur	La saveur des très jeunes pousses, lorsqu'elle n'est pas trop amère, est parfois décrite comme s'apparentant à l'artichaut
Cycle et floraison	Vivace / Floraison de juillet à octobre
Distribution	Europe, Asie tempérée, Afrique du Nord
Statut	Aucun statut de protection connu

Éléments clefs

Identification

Ecologie

<http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-6987-ecologie>

Dénomination & classification

Éléments clefs

Identification

Nom scientifique

Artemisia vulgaris L.

Famille

Astéracées - Anciennement: Composées (*Asteraceae* - Anciennement: *Compositae*)

Noms vernaculaires

Artémise, Armoise citronnelle, herbe aux cents goûts, herbe de la Saint-Jean, couronne de Saint-Jean, couronne de Jean-Baptiste, Herbe de feu, Herbe royale, remise

Etymologie

Artemisia: en l'honneur de la déesse Artémis. Cette divinité était vierge et certaines variétés d'armoise ont des propriétés abortives...
vulgaris: commun, en latin.

Classification

[Voir la classification APG III](#)

Utilisations alimentaires

Éléments clefs

Identification

Appréciation générale

Cousine de l'estragon et de l'absinthe, l'armoise est une excellente plante -plus aromatique que nourricière- dont la saveur résiste bien à la cuisson et facilite la digestion de mets gras. Convient particulièrement pour aromatiser des sauces mijotées.

Mise en garde

Toxique et abortive à très haute dose. L'herbe est donc à utiliser de manière ponctuelle et en tant qu'aromate plutôt qu'en quantité, et les femmes enceintes s'abstiendront d'en consommer par précaution. Par ailleurs, l'armoise peut provoquer des allergies chez certaines personnes sensibles, plus que la moyenne des autres plantes.

Parties utilisées

Feuilles

Sont consommées crues (jeunes) ou cuites

Fleurs

Sont utilisées comme les feuilles pour aromatiser les plats

Confusions possibles

Confusion possible

Principalement avec d'autres *Artemisia* également consommées, dont *A. verlotorum*, *A. genipi.*, *A. campestris*.

Récolte & conservation

Conservation:

Armoise commune - révision 17

<https://cuisinesauvage.org/les-plantes/voir/armoise-commune/>

Page 3 / 4

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,
2015-2026

La **congélation** ou le **séchage** permettent de conserver facilement feuilles et fleurs

Composition

La plante contient de l'huile essentielle (en teneurs et compositions variables), des substances amères (lactones sesquiterpéniques) et des flavonoïdes

Plus d'infos, images & vidéos

- [Fiche botanique du site Tela Botanica](#)
- [Artemisia vulgaris sur Google images](#)
- [Artemisia vulgaris sur Wikipedia](#)