

# BENOÎTE URBAINE

Geum urbanum

 CUISINE SAUVAGE



## Description rapide

- > Fruits crochus groupés en boules
- > Odeur de clou de girofle si on gratte la racine
- > Fleur jaune vif rappelant celle du fraisier
- > Fruits s'accrochant aux vêtements/pelages
- > Feuilles de forme variable

## Description

Éléments clefs	Identification
Milieux	Bord des chemins et lisières, endroits humides, haies, clairières et sous-bois. Espèce légèrement nitrophile.
Fréquence	Commun
Herbacé / ligneux	Herbacé
Taille	20 à 70 cm
Port / Tige	Tige minces, velues, anguleuses et ramifiées d'une manière qui donne à la plante une silhouette discrète mais caractéristique. Les tiges mortes restent dressées en hiver et supportent les fruits desséchés, ce qui permet de retrouver aisément la plante.
Feuilles	<b>Feuilles basales</b> courtement pétiolées et disposées en rosette, avec 5 à 7 paires de folioles de tailles très différentes, la terminale étant la plus grande. <b>Feuilles caulinaires</b> alternes, profondément incisées en 3 lobes irrégulièrement dentés, accompagnés de 2 larges stipules arrondies.
Fleurs	Jaunes vif et isolées au sommet de la tige, rappelant par leur forme celles du fraisier. 5 Pétales arrondis, légèrement rétrécis à la base, écartés et tombant rapidement. Sépales intérieurs triangulaires et sépales extérieurs deux fois moins longs, étroits et lancéolés, recouverts de poils des deux côtés.
Fruits	Fruits hérissés de poils crochus et regroupés en sphères, se défaisant facilement sous la pression des doigts
Racine	Court rhizome annelé, renflé et dur; prolongé par de longues radicelles souples caoutchouteuses et résistantes
Divers	Mellifère
Odeur	Il se dégage des racines une odeur de fumée et de clou de girofle lorsqu'on en gratte la surface.
Saveur	Saveur de girofle, nette pour la racine et très légère pour les feuilles
Cycle et floraison	Vivace / Floraison de mai à octobre
Distribution	Dans de nombreuses régions de l'Europe, jusqu'au Grand Nord. Asie occidentale et centrale; Algérie et Tunisie

## Éléments clefs

## Identification

### Statut

Aucun statut de protection connu

### Ecologie

<http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-30154-ecologie>

## Dénomination & classification

## Éléments clefs

## Identification

### Nom scientifique

*Geum urbanum* L. 1753

### Famille

Rosacées (*Rosaceae*)

### Noms vernaculaires

Benoite urbaine, Benoîte officinale, Herbe de Saint-Benoît, Herbe du bon soldat, Racine bénite

### Étymologie

*Geum*: benoite, en latin.  
*urbanum*: urbaine, en latin. Alors que la benoite ne pousse en fait que dans les forêt ou en lisière.

### Classification

[Voir la classification APGIII](#)

## Utilisations alimentaires

## Éléments clefs

## Identification

### Parties utilisées

#### Feuilles

Jeunes, elles sont consommées crues en salade mais deviennent rapidement coriaces. Elles sont alors préférées cuites en légume.

#### Racines

Fréquemment utilisées pour parfumer les plats ou boissons (bière, vin..) de leur odeur fumée et de clou de girofle. Attention, leur saveur est délicate et se perd facilement parmi d'autres ingrédients. A noter: certaines personnes perçoivent plus que d'autres une amertume qui se dégage de la racine.

#### Racines séchées

Parfois utilisée comme épice, substitut de girofle ou de cannelle

### Confusions possibles

#### Benoite des ruisseaux (*Geum rivale*)

Egalement consommée

#### Benoite des forêts (*Geum silvaticum*)

Comestibilité inconnue

#### Benoîte des montagnes (*Geum montanum*)

Comestibilité inconnue

## Récolte & conservation

### Récolte:

Les feuilles se récoltent dès leur apparition si on veut les consommer crues  
Les racines se récoltent entre la fin de l'automne et le début du printemps

### Conservation:

Dessiccation: Il semble que la racine puisse conserver une partie de son parfum après séchage

## Composition

Contient de l'eugénoïl et des tanins, des substances amères et des flavonoïdes.

## Plus d'infos, images & vidéos

- [Fiche botanique du site TelaBotanica](#)
- [Geum urbanum sur Google images](#)
- [Geum urbanum sur Wikipedia](#)
- Video de l'*alouvette en campagne* :