

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	Feuilles basales courtement pétiolées et disposées en rosette, avec 5 à 7 paires de folioles de tailles très différentes, la terminale étant la plus grande. Feuilles caulinaire s 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 lancolés, recouverts de poils des deux côtés.
Fruits	Fruits hérisssés de poils crochus et regroupés en sphères, se défaissant 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	<i>Geum urbanum L.</i> 1753
Famille	Rosacées (Rosaceae)
Noms vernaculaires	Benoite urbaine, Benoîte officinale, Herbe de Saint-Benoît, Herbe du bon soldat, Racine bénite
Etymologie	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 silvicum)	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'eugénol 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'alouette en campagne :