

BERCE COMMUNE

Heracleum sphondylium

 CUISINE SAUVAGE



Description rapide

- > 50cm à 2m
- > Feuilles variables
- > Forte pilosité, rêche
- > Fleurs regroupées en ombelles blanches
- > Odeur aromatique

Description

Éléments clefs	Identification
Milieux	Bord des chemins, friches, haies, prairies, lisières. Affectionne les sols riches en azote.
Fréquence	Très commun
Herbacé / ligneux	Plante herbacée
Taille	50 à 150 cm de hauteur (200cm max.), ce qui distingue la Berce commune de la Berce du Caucase (<i>Heracleum mantegazzianum</i>) qui est beaucoup plus grande (jusqu'à 4mètres).
Port / Tige	Tige ayant moins de 6cm de diamètre à la base, couverte de poils rêches, sillonnée et creuse. (Les pétioles des feuilles sont pleins et souvent confondus avec la tige)
Feuilles	Grandes et de forme très variable, divisées en 5 ou 7 folioles. Feuilles basales portées par un long pétiole charnu et velu, présentant une gouttière Feuilles caulinaires alternes présentant une gaine rougeâtre
Fleurs	Blanches ou parfois rosées, regroupées en ombelles comptant de 8 à 35 rayons longs de 8 à 13cm. Les pétales du pourtour des ombellules sont distinctement plus longs que les autres et très échancrés.
Fruits	Fruits longs de 6 à 8 mm, ovales, aplatis et ailés
Racine	Longue racine charnue
Pilosité générale	Plante velue et rêche
Divers	Mellifère
Odeur	Les fleurs ont une odeur d'urine, les graines une odeur d'agrumes. La racine et les feuilles présentent également une forte odeur aromatique
Saveur	Les pétioles ont une saveur agréable et caractéristique, qui oscille entre agrumes et céleri, avec une douceur rappelant celle du lait de coco
Cycle et floraison	Bisannuelle ou vivace / Floraison fort étalée mais essentiellement de juin à septembre
Distribution	Presque toute l'Europe

Éléments clefs	Identification
Statut	Aucun statut de protection connu
Ecologie	Voir fiche complète TelaBotanica

Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Heracleum sphondylium</i> L.
Famille	Apiacées (<i>Apiaceae</i>)
Noms vernaculaires	Patte d'ours / Berce des prés / Berce spondyle ou sphondyle / Branc-ursine
Étymologie	<i>Heracleum</i> : vient de Hercule, en grec. Probablement en raison du port robuste et de la grande taille de la Berce commune. <i>sphondylium</i> : vient de <i>spondyle</i> : vertèbre, en grec.
Classification	Voir la classification APG III

Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	Excellente plante aux arômes puissants, omniprésente et abondante, consommée depuis le moyen-âge et aux multiples usages culinaires.
Mise en garde	Attention aux confusions avec d'autres apiacées potentiellement toxiques! La pilosité dure et l'odeur aromatique de la berce commune sont néanmoins caractéristiques. Par ailleurs, la sève peut provoquer des brûlures si elle est mise en contact avec la peau puis exposée à la lumière car elle contient des furanocoumarines photosensibilisantes. (La berce commune est cependant bien moins virulente que la berce du Caucase) A noter: l'ingestion de berce commune induit en conséquence une (très) légère photosensibilité de l'organisme.
Parties utilisées	
Feuilles (limbe)	Sont consommées crues (jeunes) ou cuites et donnent un délicieux potage. Leur saveur résiste assez bien à la cuisson et permet des associations avec d'autres ingrédients au goût fort.
Petioles	Sont consommés crus ou cuits. Juteux et délicieux, il est utile de les peler ou de les couper en petits dés car ils sont fibreux.
Fleurs	Les inflorescences en boutons offrent de très forts arômes, crues ou cuites à la vapeur.
Fruits	Crus, ils peuvent aromatiser salades, vins, chutneys... A utiliser avec modération car ils ont un goût très puissant.
Racine	La racine est consommée cuite

Confusions possibles

Berce du Caucase
(**Heracleum**
mantegazzianum)

Beaucoup plus grande que la berce commune

Récolte & conservation

Le feuillage, les inflorescences en boutons et les pétioles se conservent facilement par **congélation** et conservent leur saveur.

Composition

La plante contient des **furanocoumarines**, est riche en Vitamine C, en glucides, en protéines et en éléments minéraux.

Plus d'infos, images & vidéos

- [Fiche botanique du site TelaBotanica](#)
- [Heracleum sphondylium sur Google images](#)
- [Heracleum sphondylium sur Wikipedia](#)