

CONSOUDE OFFICINALE

Symphytum officinale

 CUISINE SAUVAGE



Description rapide

- >Grande plante vivace (30 cm - 1m20)
- >Fleurs roses, mauves ou blanches en forme de tubes/cloches
- >Inflorescence en queue de scorpion
- >Peut former des colonies
- >Grandes feuilles couvertes de poils rudes

Description

Éléments clefs	Identification
Milieu	Marécages, prés humides, fossés, berges des cours d'eau
Fréquence	Commun
Apparence générale	Grande plante au toucher rêche, grandes feuilles couvertes de poils raides se prolongeant sur la tige, fleurs en tube
Herbacé / ligneux	Herbacé
Taille	30 cm à 1m20
Port / Tige	Tige dressée et couverte de longs poils, rameuse dès la base, ailée
Feuilles	Alternes, grandes et épaisses (jusqu'à 40 cm de long sur 15 cm de large), ovales-lancéolées, effilées au sommet et se prolongeant longuement sur la tige
Fleurs	Assez grandes, à corolle en tube élargi en cloche à leur extrémité; violettes, rosées ou blanchâtres (voire même jaunâtres). Groupées en cyme scorpioïde au sommet des rameaux
Fruits	Composés de 4 akènes lisses et brillants
Racine	Tige souterraine épaisse et charnue
Pilosité générale	Feuilles et tiges très poilues, toucher rêche
Odeur	Légère odeur d'iode à l'écrasement des tiges ou des feuilles
Saveur	Léger goût d'iode, qui combiné à la forme des feuilles vaut à la plante son surnom de 'sole du pauvre'
Cycle et floraison	Vivace. Fleurit de mai à août.
Distribution	Presque toute l'Europe, mais rare dans le sud
Statut	Aucun statut de protection connu
Ecologie	Fiche écologie E-Flore

Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Symphytum officinale</i> L. 1753
Famille	Boraginacées (<i>Boraginaceae</i>)
Noms vernaculaires	Grande consoude, Oreille d'âne, Langue de vache, Confée, <i>Consolida major</i> , herbe à la coupure, consyre
Étymologie	Le terme « consoude » est apparu vers 1265 et dérive du latin de <i>consolidare</i> « consolider, affermir », en raison de ses vertus cicatrisante et de consolidation des fractures.
Classification	Voir la classification APG III

Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	Plante dont on consomme principalement les feuilles, avec un fin goût d'iode
Mise en garde	Consommation quotidienne déconseillée. La consoude contient des alcaloïdes pyrrolizidiniques qui pourraient provoquer des intoxications humaines. La racine renferme beaucoup plus d'alcaloïdes que les feuilles.
Parties utilisées	
Feuilles	Jeunes, elles peuvent se consommer crues (Ex:coupées finement et ajoutées aux salades ou préparées en tartare avec échalotes ou cornichons) Un fois plus âgées, elles sont préférentiellement cuites, en légumes ou en soupes. Les mucilages contenus dans les feuilles auront un effet épaississant. Elles sont délicieuses en "filets" et en beignets.
Confusions possibles	
Digitale pourpre (<i>Digitalis purpera</i>)	Très toxique! Avant la floraison, possibilité de confusion avec les rosettes de feuilles de la digitale pourpre. La digitale est douce, couverte de poils laineux alors que la consoude est très rêche.

Récolte & conservation

Vous pouvez récolter les feuilles fraîches selon vos besoins toute l'année. Pour les faire sécher, les récolter de préférence avant la floraison pour un meilleur goût. Sécher les feuilles à l'ombre et conserver à l'abri de la poussière et de l'humidité.

Composition

Feuilles riches en protéines complètes, elles renferment du mucilage, du tanin, de l'allantoïne et des alcaloïdes pyrrolizidiniques, dont la symphyto-cynoglossine.

Racine riche en mucilage, contient également du tanin, des sucres, de l'amidon et de l'asparagine.

Plus d'infos, images & vidéos

[Fiche botanique du site Telabotanica](#)

[Consoude officinale sur Wikipedia](#)

[Vidéo sur la consoude du Chemin de la nature](#)

[Consoude officinale sur Google image](#)