

EPIAIRE DES BOIS

Stachys sylvatica

CUISINE SAUVAGE



Description rapide

- > Ressemble à l'ortie mais ne pique pas
- > Forte odeur musquée
- > L'épiaire est velue et douce
- > Feuille en forme de cœur allongé
- > Bois et endroit ombragés

Description

Éléments clefs	Identification
Milieux	Bois humides, lisières et chemins forestiers, haies, talus, endroits ombragés.
Fréquence	Commun mais assez rare en zone maritime et en Campine
Herbacé / ligneux	Plante herbacée
Taille	30 à 100 cm
Port / Tige	Tige velue, à section carrée.
Feuilles	Feuilles en forme de cœur allongé, dentées, velues, pétiolées et opposées.
Fleurs	Fleurs de 13-18 mm, pourpres foncés à taches blanchâtres, en épi sur la partie supérieure de la tige.
Fruits	formé de 4 akènes bien visibles dès que les pétales sont tombés.
Pilosité générale	Plante velue, même les fleurs le sont!
Divers	Mellifère
Odeur	Forte odeur assez désagréable, musquée, faisant penser au champignon.
Cycle et floraison	Floraison de juin à août. Vivace.
Distribution	Europe
Statut	Aucun statut de protection connu
Ecologie	http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-65969-ecologie

Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Stachys sylvatica L.</i>
Famille	Lamiacées (<i>Lamiaceae</i>)
Noms vernaculaires	Ortie puante
Etymologie	<i>Stachys</i> : épi, en grec. <i>sylvatica</i> : qui vit dans les bois, en latin.
Classification	Voir la classification APGIII

Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	La première odeur qui se dégage des feuilles de l'épiaire des bois n'est pas engageante, mais une fois la feuille pressée plus longuement entre les doigts, une surprenante odeur de bolet ou de cèpe apparaît: l'épiaire des bois a une saveur de champignon très agréable.
Mise en garde	La consommation de l'épiaire des bois est déconseillée aux femmes enceintes . Une fois en fleurs, la plante serait légèrement abortive.
Parties utilisées	
Feuilles	Consommées crues ou cuites. Elles apportent aux salades ou plats leur fort parfum.
Confusions possibles	
Ortie dioïque (<i>Urtica dioica</i>)	Egalement consommée. Contrairement à l'épiaire, l'ortie pique! Ses fleurs sont minuscules et verdâtres.
L'épiaire des marais (<i>Stachys palustris</i>)	Egalement consommée. Feuilles à pétioles de moins de 10 mm. Les dents des feuilles sont plus petites et rapprochées. Les feuilles sont plus allongées et ne ressemblent pas à un cœur.

Récolte & conservation

Récolte:

Pour plus de facilité, récolter les sommités avant la floraison.

Conservation:

Les feuilles peuvent être congelées telles quelles.

Plus d'infos, images & vidéos

- [Fiche botanique du site Tela Botanica](#)
- [Stachys sylvatica sur Google images](#)

- [Stachys sylvatica sur Wikipedia](#)
- [La plante, en détail de haut en bas.](#)