

# EPICÉA COMMUN

Picea abies

 CUISINE SAUVAGE



## Description rapide

- > Cônes tombants
- > Aiguilles quadrangulaires
- > Ecorce brun rougeâtre
- > Quand on arrache une aiguille, une partie de la tige vient avec.
- > Aiguilles vertes sombres, sans raies blanches

## Description

Éléments clefs	Identification
Milieux	Forêts et bois, surtout en montagne (2200 m maximum), plantations forestières, brise-vent, parcs et jardins.
Fréquence	Commun, très planté et naturalisé en Grande-Bretagne, Belgique, Pays-bas et Danemark.
Apparence générale	Résineux de grande taille, toujours vert.
Herbacé / ligneux	Ligneux
Taille	Atteint 45 m.
Port / Tige	Port pyramidal. Les branches, étalées horizontalement sont présentes dès la base du tronc. Sur les branches, les rameaux latéraux sont pendants en forme de draperies et non pas étalés horizontalement comme chez le sapin. Tronc écaillé, brun rougeâtre. Pour cette raison, l'épicéa, facile à distinguer par la couleur de son tronc quand il est mêlé au sapin, est parfois désigné sous le nom de «sapin rouge».
Feuilles	Les feuilles sont des aiguilles aiguës, terminées par une petite pointe peu piquante. Elles sont à section à peu près quadrangulaire, de couleur vert sombre, non luisantes, sans raies blanches
Fleurs	Les fleurs sont unisexuées. Les fleurs <b>mâles</b> sont, comme chez le sapin, de petits cônes globuleux, jaunes, qui apparaissent à la face inférieure des rameaux de deux ans. Les inflorescences <b>femelles</b> sont des cônes charnus de 2 à 3 cm, dressés sur la face supérieure du rameau de l'année.
Graines	Les graines au nombre de deux par écaille, sont pourvues d'une aile. Leur taille est en rapport avec celle du cône.
Fruits	Les cônes mûrissent dans l'année de leur formation et ressemblent à des bananes. Ils sont pendants et résineux. Comme ils sont à l'origine dressés ils doivent s'incliner de 180° pendant leur croissance. Ils sont à peu près cylindriques, de 12 à 20 cm de long et 2,5 à 4 cm de section. Ils sont caducs mais peuvent persister sur l'arbre pendant plus d'un an : il y a toujours des cônes visibles sur un épicéa âgé.
Divers	Une forêt d'épicéa est une pessière. L'épicéa est le traditionnel « sapin » de Noël vendu vers l'âge de 4 à 8 ans.

## Éléments clefs

## Identification

### Cycle et floraison

Floraison en mai

### Distribution

Europe centrale (surtout montagnes) et septentrionale. Amérique du nord (introduit)

### Ecologie

<http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-75288-ecologie>

## Dénomination & classification

## Éléments clefs

## Identification

### Nom scientifique

*Picea abies* (L.) KARST.

### Famille

Pinacées (*Pinaceae*)

### Noms vernaculaires

Epicéa à poix, Sapin rouge, Sapin du nord, Sapinette, épinette de Norvège, Faux sapin, Pesse, Sérente, Pin pleureur, Gentil sapin.

### Étymologie

*Picea*: poix, en grec. En référence à la résine produite.  
*abies*: sapin, en latin.

### Classification

[Voir la classification APGIII](#)

## Utilisations alimentaires

## Éléments clefs

## Identification

### Appréciation générale

Leur saveur de sapin dotée d'une touche citronnée font des jeunes pousses d'épicéa un aromate sauvage de premier choix

### Mise en garde

Eviter de récolter les pousses sur de jeunes arbres pour ne pas nuire à leur développement.

### Parties utilisées

#### Jeunes pousses

Vert clair et bien tendres, elles sont incorporées crues aux salades, pâtisseries, boissons, confiseries, infusions et bières

### Confusions possibles

#### Sapin (*Abies alba*)

Utilisé de la même manière que l'épicéa

#### If commun (*Taxus baccata*)

Toxique. Aiguilles molles étalées en 2 lignes opposées aplaties et d'un vert jaunâtre au-dessous. Fruit très reconnaissable dont la graine est entourée d'une pulpe rouge vif

## Récolte & conservation

## Definitionner

Arbre

(un). Végétal ligneux caractérisé par la différenciation d'une tige principale gén. unique (tronc), qui se ramifie plus haut en branches, rameaux... Un traitement forestier en taillis (coupes effectuées à des intervalles réguliers) donne cependant souvent naissance à des cépées, formées de plusieurs tiges nées au niveau d'une même souche. Certains botanistes limitent la notion d'arbre à des espèces atteignant au moins 7 m de hauteur à l'état adulte, utilisant celle d'arbuste pour désigner un « petit arbre » de taille plus modeste.

### **Récolte:**

Les jeunes pousses se récoltent au début du printemps quand les bourgeons s'ouvrent et font apparaître de petites touffes d'aiguilles tendres et vert clair. Une fois la saison avancée, ces jeunes pousses se développent, prennent une couleur vert foncée et deviennent trop coriaces. Prenez garde de laisser suffisamment de jeunes pousses sur l'arbre pour ne pas entraver son développement.

### **Conservation:**

Les jeunes pousses de l'épicéa peuvent être séchées dans un endroit aéré et à l'abri de la lumière. Ils entrent alors dans la composition de tisane et parfument les desserts.  
Les jeunes pousses peuvent également être transformées en sirop qui se conserve plus d'un an s'il est fabriqué dans les règles de l'art (voir vidéo ou recette ci-dessous).

Enfin, une congélation des jeunes pousses est possible, sans que le goût ne s'en retrouve trop altéré.

## Composition

Contient des huiles essentielles (pinènes)

## Plus d'infos, images & vidéos

- [Fiche botanique du site Tela Botanica](#)
- [Picea abies sur Google images](#)
- [Picea abies sur Wikipedia](#)