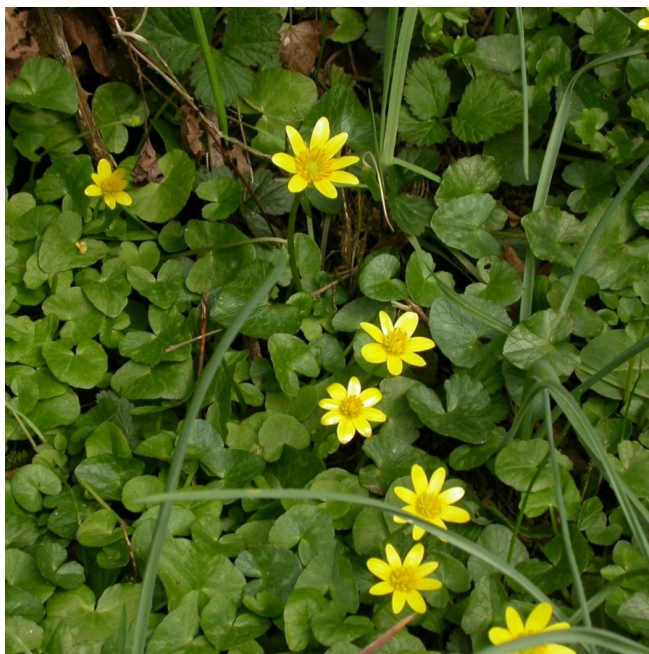


# FICAIRE

Ficaria verna / Renonculus ficaria

 CUISINE SAUVAGE



## Description rapide

- > Une des premières fleurs du printemps
- > Pousse en vastes colonies
- > Fleurs jaune d'or
- > Glabre

## Description

Éléments clefs	Identification
<b>Milieux</b>	Sols riches et frais: bois, haies fraîches, bords des rivières, pâturages humides, bords des routes
<b>Fréquence</b>	Assez rare à commun
<b>Apparence générale</b>	Petite plante glabre qui fleurit dès le début du printemps, en colonies, avec des fleurs jaune et des feuilles cordiformes (en forme de cœur)
<b>Herbacé / ligneux</b>	Herbacé
<b>Taille</b>	Entre 5 et 30cm
<b>Port / Tige</b>	Tiges généralement couchées, parfois dressées
<b>Feuilles</b>	<p>Les feuilles inférieures sont pourvues d'un long pétiole qui engaine la tige par sa base et porte parfois des bulbilles (petits bulbes qui naissent à l'aisselle d'une feuille et servent de bourgeon de remplacement). Leur limbe est en forme de cœur renversé et sinué. Le limbe des feuilles supérieures est plus anguleux. Elles sont toutes d'un vert luisant, légèrement caoutchouteuses et charnues.</p> <p>De 1 à 4cm de diamètre pour les basiliaires (qui partent de la base de la plante). Les caulinaires (qui partent de la tige de la plante) sont plus petites</p>
<b>Fleurs</b>	Solitaires au sommet des tiges. D'une belle taille pour une petite plante (entre 2 et 4cm), munies de 3 sépales (les pièces du calice) et de 6 à 13 pétales jaune d'or, comme vernissées sur leur face inférieure. En fanant, les pétales deviennent blanchâtres.
<b>Fruits</b>	Akènes
<b>Racine</b>	Courte tige souterraine portant plusieurs bourgeons ainsi que des racines renflées formant de nombreux et petits tubercules allongés/fusiformes
<b>Pilosité générale</b>	Glabre
<b>Divers</b>	Mellifère
<b>Saveur</b>	Goût acidulé et légèrement épicé. Devient âcre en vieillissant
<b>Cycle et floraison</b>	Vivace, ses fleurs apparaissent dès mars (voire même février) et peuvent perdurer jusqu'en mai
<b>Distribution</b>	Toute l'Europe

## Éléments clefs

## Identification

### Statut

Pas de statut de protection connu

### Ecologie

[Fiche écologie E-Flore](#)

## Dénomination & classification

## Éléments clefs

## Identification

### Nom scientifique

*Ficaria verna* / *Renonculus ficaria* Huds. / L. 1762

### Famille

Renonculacées (*Renonculaceae*)

### Noms vernaculaires

Ficaire fausse-renoncule, herbe aux hémorroïdes, bouton d'or (même si ce nom fait plus souvent référence à la Renoncule âcre)

### Etymologie

Le nom *ficaire* vient du nom latin de la figue (*ficus* signifie « figuier ») en raison de ses tubercules renflés qui ont la couleur violacée et plus ou moins la forme de ce fruit. L'épithète latin *verna* signifie « printanier ».

### Classification

[Fiche APG III](#)

## Utilisations alimentaires

## Éléments clefs

## Identification

### Appréciation générale

Légume qui n'est pas désagréable, se mange cru ou cuit

### Mise en garde

Les feuilles ont une action **irritante** lorsqu'on les mange crues, en raison de la présence de **proto-anémone**

### Parties utilisées

#### Jeunes feuilles

Crues, ajoutées aux salades. Peuvent être blanchies en légumes

#### Feuilles plus âges

Peuvent être cuites à l'eau pour éliminer l'âcreté et préparées de diverses manières

#### Fleurs

Peuvent être utilisées en décoration de plats

#### Boutons floraux

En câpres dans du vinaigre

### Confusions possibles

#### Autres espèces de renoncules à feuilles en forme de coeur

Elles possèdent moins de pétales (5)

## Récolte & conservation

Le séchage permet de transformer la protoanémone en anémone, qui n'est plus irritante. Possibilité de conserver.  
<https://cuisinesauvage.org/les-plantes/voir/ficaire/>

les boutons floraux sous forme de câpres

## Composition

Protoanémonine (irritante), flavonoïdes (anti-inflammatoires et antioxydantes), hétérosides aux vertus anti-hémorroïdales, d'où son nom vernaculaire d'*herbe aux hémorroïdes*

## Plus d'infos, images & vidéos

[Ficaire sur Wikipedia](#)

[Ficaire sur Tela Botanica](#)

[Ficaire sur Google Images](#)