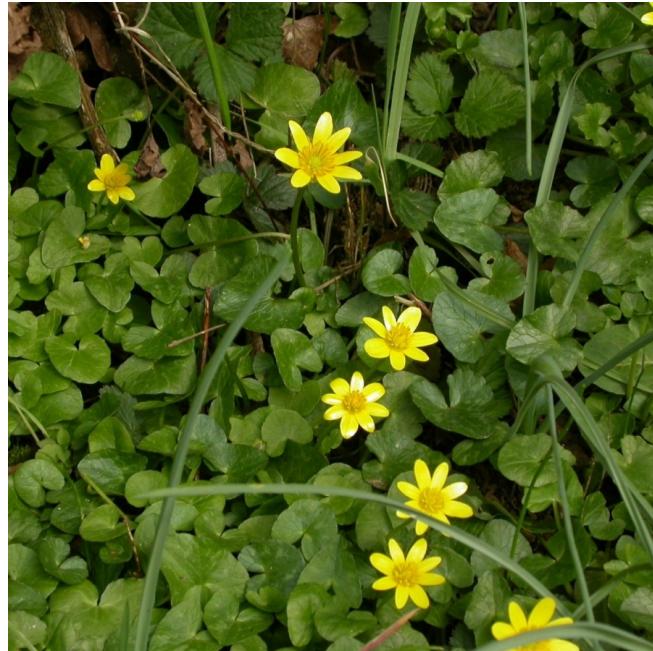


FICAIRE

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
Milieux	Sols riches et frais: bois, haies fraîches, bords des rivières, pâturages humides, bords des routes
Fréquence	Assez rare à commun
Apparence générale	Petite plante glabre qui fleurit dès le début du printemps, en colonies, avec des fleurs jaune et des feuilles cordiformes (en forme de cœur)
Herbacé / ligneux	Herbacé
Taille	Entre 5 et 30cm
Port / Tige	Tiges généralement couchées, parfois dressées
Feuilles	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. De 1 à 4cm de diamètre pour les basilaires (qui partent de la base de la plante). Les caulinaires (qui partent de la tige de la plante) sont plus petites
Fleurs	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.
Fruits	Akènes
Racine	Courte tige souterraine portant plusieurs bourgeons ainsi que des racines renflées formant de nombreux et petits tubercules allongés/fusiformes
Pilosité générale	Glabre
Divers	Mellifère
Saveur	Goût acidulé et légèrement épicé. Devient âcre en vieillissant
Cycle et floraison	Vivace, ses fleurs apparaissent dès mars (voire même février) et peuvent perdurer jusqu'en mai
Distribution	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	<i>Ficaria verna / Renonculus ficaria Huds. / L. 1762</i>
Famille	Renonculacées (<i>Renonculaceae</i>)
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 <i>ficaire</i> vient du nom latin de la figue (<i>ficus</i> 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 <i>verna</i> 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-anémonine
Parties utilisées	
Jeunes feuilles	Crues, ajoutées aux salades. Peuvent être blanchies en légumes
Feuilles plus âgées	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 cœur	Elles possèdent moins de pétales (5)

Récolte & conservation

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](#)