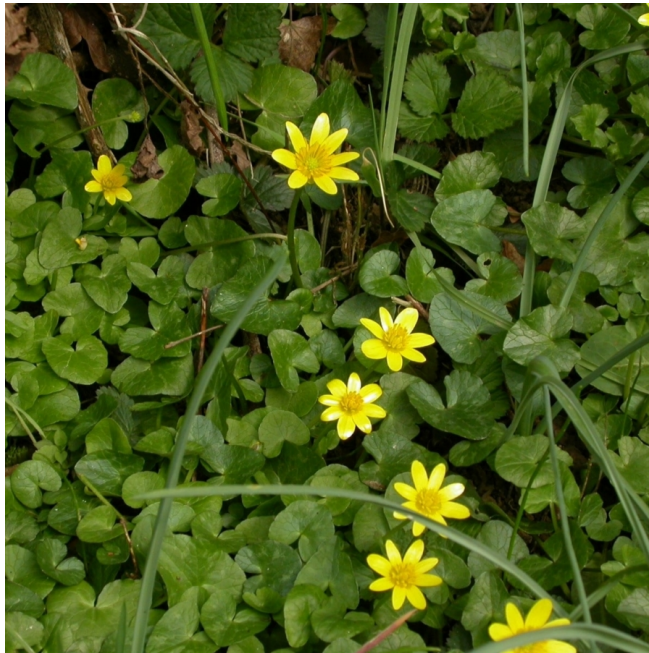


# FICAIRE

Ficaria verna / Renonculus ficaria



## 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 basilaires (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	<a href="#">Fiche écologie E-Flore</a>

## Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Ficaria verna</i> / <i>Renonculus ficaria</i> Huds. / L. 1762
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)
Étymologie	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	<a href="#">Fiche APG III</a>

## 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 <b>irritante</b> lorsqu'on les mange crues, en raison de la présence de <b>proto-anémone</b>
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  
 Ficaire - Révision 3 Page 3 / 4  
<https://cuisinesauvage.org/les-plantes/voir/ficaire/> CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2024

les boutons floraux sous forme de câpres

## Composition

Protoanémone (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](#)