

BOULEAU VERRUQUEUX

Betula pendula

 CUISINE SAUVAGE



Description rapide

- > Ecorce blanche et crevassée
- > Feuilles triangulaires, doublement dentées
- > Rameaux pendants et verruqueux
- > Fruits groupés en chatons pendants

Description

Éléments clefs	Identification
Milieux	Forêts claires, taillis, landes, coupes forestières, terrils sur des sols moyennement riches et à PH acide. Essence héliophile
Fréquence	Commun
Herbacé / ligneux	Plante ligneuse
Taille	Pouvant atteindre 30 mètres
Port / Tige	Tronc droit aux rameaux fins et pendants. Ecorce blanche (sauf les jeunes individus) et crevassée
Feuilles	Alternes, de forme triangulaire et fortement et irrégulièrement dentées. Visqueuses jeunes puis glabres
Fleurs	Regroupées en chatons unisexués, les femelles d'abord dressés puis pendants comme les chatons mâles
Graines	Une dans chaque fruit
Fruits	Akène de quelques mm et ailé, sous-tendu par une bractée trilobée
Racine	Système pivotant : existence d'une racine principale (le pivot) verticale et des racines secondaires traçantes, à développement horizontal et plutôt superficiel
Pilosité générale	Branches, rameaux et feuilles glabres à l'état adulte
Cycle et floraison	Peut vivre jusque 100 ans. Floraison : en avril-mai
Distribution	Partout en Europe (plus dispersé dans les régions méditerranéennes) ainsi qu'en Asie occidentale et centrale
Statut	Aucun statut de protection connu
Ecologie	http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-9626-ecologie

Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Betula pendula</i> Roth 1788
Famille	Bétulacées (<i>Betulaceae</i>)
Noms vernaculaires	Arbre de la sagesse, Besse, Bois à balai, Boulard,
Etymologie	« Betula » a une origine celtique (Betul) qui a donné Betulla en latin. L'épithète « pendula » car les rameaux sont pendants
Classification	Voir la classification APG III

Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	C'est surtout pour la récolte de sa sève que le bouleau est connu et reconnu. Elle a un goût agréable, légèrement sucrée et boisée. Au début du printemps, en boire chaque jour permet de nettoyer l'organisme de ses toxines accumulées pendant l'hiver
Parties utilisées	
Sève	Se boit fraîche en cure de printemps, un petit verre par jour pendant 2-3 semaines. Elle peut être transformée en alcool par fermentation
Feuilles	Les très jeunes feuilles ont un goût amer et légèrement aromatique et peuvent être consommées en très petites quantités. Ensuite, elles deviennent trop coriaces et trop amères
Écorce	La seconde écorce est utilisable cuite, à la texture et au goût farineux
Confusions possibles	
Bouleau pubescent (<i>Betula pubescens</i>)	voir cette espèce

Récolte & conservation

La récolte de la sève se fait de la fin de l'hiver au début du printemps, par perforation. Attention à reboucher (avec un bout de liège par exemple) la cicatrice!

Stérilisée et réduite en sirop, elle peut se garder quelques temps au frais

Les feuilles se récoltent au début du printemps

Composition

Sève : Saccharose (moins de 2%), acide malique, acide citrique, calcium, fer, magnésium, vitamine C

Plus d'infos, images & vidéos

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