

BOULEAU PUBESCENT

Betula pubescens

 CUISINE SAUVAGE



Description rapide

- > Ecorce blanche
- > Feuilles en losange et poilues
- > Rameaux étalés et soyeux
- > Fruits groupés en chatons pendants

Description

Éléments clefs	Identification
Milieu	Bois et landes, tourbières, bords d'étangs, sur des sols plutôt acides, riches en matières organiques et humides, rarement plus secs. Arbre héliophile
Fréquence	Assez commun
Herbacé / ligneux	Plante ligneuse
Taille	De 8 à 25 mètres
Port / Tige	Arbre élancé à écorce grise à blanche, rarement noire, et crevassée surtout dans le bas
Feuilles	Alternes, de forme losangique et simplement dentées, le limbe et le pétiole étant poilus
Fleurs	Regroupées en chatons unisexués, les femelles dressés, les mâles pendants au bout des rameaux
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 assez superficiel
Pilosité générale	Feuilles et rameaux jeunes pubescents
Cycle et floraison	Floraison : en avril-mai. Longévité : 100 ans maximum
Distribution	Europe et Asie tempérée
Statut	Aucun statut de protection connu
Ecologie	http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-82088-ecologie

Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Betula pubescens</i> Ehrh. 1791
Famille	Bétulacées (<i>Betulaceae</i>)
Noms vernaculaires	Arbre de lumière, Biole, Bouleau des marais, Boulard, Spectre des maîtres d'école
Etymologie	« Betula » a une origine celtique (Betul) qui a donné Betulla en latin. L'épithète « pubescens » rappelle que les feuilles et les jeunes rameaux sont soyeux
Classification	Voir la classification APG III

Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	On utilisera de manière anecdotique les jeunes feuilles du bouleau qui sont amères et légèrement aromatiques
Mise en garde	Pour la récolte de la sève, le Ministère belge de la santé préconise l'utilisation du bouleau verruqueux (<i>Betula pendula</i>)
Parties utilisées	
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 verruqueux (<i>Betula pendula</i>)	voir cette espèce

Composition

Les feuilles contiennent principalement des flavonoïdes, de la résine, des tanins et des saponines

L'écorce contient une très forte quantité de triterpènes

Plus d'infos, images & vidéos

- [Fiche botanique du site Tela Botanica](#)
- [Betula pubescens sur Google images](#)
- [Betula pubescens sur Wikipedia](#)
- [Un article intéressant sur la sève de bouleau et ses \(prétendues\) vertus](#)