

GRANDE BARDANE

Arctium lappa

 CUISINE SAUVAGE



Description rapide

- > Bisannuelle à tige élevée et ramifiée
- > Grosses et longues feuilles en rosette
- > Capitules purpurins en corymbe, avec un involucre accrochant
- > Fruits surmontés d'une petite aigrette

Description

Éléments clefs	Identification
Milieux	Friches, bord de champs, lisières et ripisylves, sur des sols eutrophisés et plutôt basiques. Espèce héliophile
Fréquence	Assez commun
Herbacé / ligneux	Plante herbacée
Taille	Peut atteindre 1,50 mètre
Port / Tige	Large rosette surmontée d'une tige dressée et ramifiée, terminée par une synflorescence étalée
Feuilles	Longues (jusqu'à 40 cm), cordées à la base, entières, grisâtres à la face inférieure et avec un pétiole plein pouvant atteindre 30 cm
Fleurs	Fleurs uniquement tubulaires, roses à pourpres rassemblées dans de nombreux capitules organisés en corymbe assez lâche et entourés d'un involucre de bractées glabres, linéaires et à apex crochu
Graines	Une par fruit
Fruits	Un akène surmonté d'une courte aigrette (= le calice persistant)
Racine	Grosse racine pivotante blanchâtre apparaissant la première année et se vidant la seconde
Pilosité générale	Feuilles poilues sur les deux faces. Tige légèrement soyeuse. Involucre glabre (différence avec <i>Arctium tomentosum</i> , très proche)
Saveur	Saveur légèrement sucrée, décrite comme oscillant entre l'artichaut et le salsifis
Cycle et floraison	Espèce bisannuelle, fleurissant donc la seconde année en été
Distribution	Connue de toute l'Europe (rare en Bretagne) et en Asie tempérée jusqu'au Japon
Statut	Aucun statut de protection connu
Ecologie	http://www.tela-botanica.org/bdtdfx-nn-6084-ecologie

Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Arctium lappa</i> Linné 1753
Famille	Astéracées (<i>Asteraceae</i>)
Noms vernaculaires	Bardane géante, Glouteron, Grappon, Herbe aux teigneux, Peignerolle et Gobo au Japon.
Étymologie	« Arctium » dérive du grec « arktos » signifiant ours ou oursin L'épithète « lappa » vient aussi d'un mot grec, « labein » qu'on traduit par saisir, accrocher
Classification	Voir la classification APG III

Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	Les racines de la bardane ont un goût doux et légèrement sucré dû à leur teneur en inuline (sucre de fructose). Leur consommation est connue dans le régime macrobiotique, ainsi qu'au Japon. Ses jeunes tiges sont croquantes et juteuses. Les autres parties de la plante sont plus amères
Mise en garde	Avant de récolter des racines de bardane, s'assurer de l'abondance de la plante sur le lieu de récolte pour éviter tout pillage néfaste à la population, de surcroît vu la rareté de certaines espèces Les bardanes poussent régulièrement dans les friches et autres milieux liés à la présence de l'homme. Les racines peuvent alors accumuler des toxines comme des métaux lourds.
Parties utilisées	
Racines	Consommées crues, râpées ou coupées en rondelles. Sont également consommées cuites à l'eau ou coupées en rondelles et revenues à la poêle avec un peu d'huile
Tiges	Consommées jeunes, crues après avoir été pelées ou cuites à la vapeur
Pétioles	Consommées blanchis et utilisés tels des côtes de bettes ou de cardons
Confusions possibles	
Bardanes diverses (<i>Arctium</i> sp.)	Le genre <i>Arctium</i> compte de nombreuses espèces qui présentent des caractères morphologiques et chimiques semblables à la grande bardane
Pétasites (<i>Petasites</i> sp.)	Les feuilles basiliaires de cet astéracée ont une forme arrondie et sont dentées au bord du limbe
Tussilage (<i>Tussilago farfara</i>)	Les feuilles basiliaires de cet astéracée ont une forme arrondie et sont dentées au bord du limbe
Onagres (<i>Oenothera</i> sp.)	En automne, les onagres dont les racines sont aussi consommées, présentent une rosette de feuilles lancéolées et beaucoup moins duveteuses

Récolte & conservation

Definitioner

Rosette

(une). Groupe de feuilles situées au niveau du sol ou disposées au sommet d'une tige, d'un rameau très court, ou encore à la base d'une tige allongée. Beaucoup de plantes bisannuelles forment une rosette de feuilles durant la première année de leur existence

La bardane est bisannuelle : récolter la racine la première année lorsque la bardane ne développe qu'une rosette de feuilles et en automne, quand elle est tendre et non fibreuse

Composition

Les racines sont très riches en inuline

Plus d'infos, images & vidéos

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