

# 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	<a href="http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-6084-ecologie">http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-6084-ecologie</a>

## Dénomination & classification

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

## Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
<b>Appréciation générale</b>	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
<b>Mise en garde</b>	Avant de récolter des racines de bardane, s'assurer de l'abondance de la plante sur le lieu de récolte pour <b>éviter tout pillage</b> néfaste à la population, de surcroit 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	
<b>Racines</b>	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
<b>Tiges</b>	Consommées jeunes, crues après avoir été pelées ou cuites à la vapeur
<b>Pétioles</b>	Consommées blanchis et utilisés tels des côtes de bettes ou de cardons
Confusions possibles	
<b>Bardanes diverses (Arctium sp.)</b>	Le genre <i>Arctium</i> compte de nombreuses espèces qui présentent des caractères morphologiques et chimiques semblables à la grande bardane
<b>Pétasites (Petasites sp.)</b>	Les feuilles basiliaires de cet astéracée ont une forme arrondie et sont dentées au bord du limbe
<b>Tussilage (Tussilago farfara)</b>	Les feuilles basiliaires de cet astéracée ont une forme arrondie et sont dentées au bord du limbe
<b>Onagres (Oenothera sp.)</b>	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](#)