

LAMPSANE COMMUNE

Lapsana communis subsp. *communis*

 CUISINE SAUVAGE



Description rapide

- > Petites fleurs jaunes
- > Tiges dressées, ramifiées et 'aériennes'
- > Feuilles basales en rosette et lyrées
- > Feuilles caulinaires lancéolées

Description

Éléments clefs	Identification
Milieu	Bords des chemins, haies, friches, cultures sarclées, coupes forestières, sur des sols riches et dans des endroits moyennement ombragés
Fréquence	Commun
Herbacé / ligneux	Plante herbacée
Taille	Espèce pouvant atteindre 1,50 mètres
Port / Tige	Tiges minces, dressées et formant de grosses touffes
Feuilles	Feuilles alternes, poilues et dentées présentant un dimorphisme entre les feuilles basales et du bas de la tige qui sont lobées avec un grand lobe terminal et les supérieures qui sont lancéolées et sessiles et deviennent de plus en plus petites vers le sommet
Fleurs	En nombreux capitules d'environ 1,5 cm de diamètre formés de fleurs jaune pâle, toutes ligulées et situés au sommet de pédoncules grêles. Un involucre (= ensemble de bractées) glabre et campanulé entoure chaque capitule
Graines	Une par fruit
Fruits	Un akène strié, nu au sommet et dépourvu d'aigrette
Racine	Petites racines grêles et nombreuses, caractéristiques d'une plante annuelle
Pilosité générale	Si les feuilles sont toujours poilues, les tiges ainsi que les bractées de l'involucre peuvent être pubescentes ou plus rarement glabres
Divers	Une sous-espèce de distribution orientale (« intermedia ») se naturalise de plus en plus en Europe occidentale. Elle est plus vigoureuse dans toutes ses parties et possède des fleurs jaune d'or
Cycle et floraison	Plante annuelle dont les fleurs s'épanouissent dès le mois de mai jusqu'au premières gelées
Distribution	Europe, Asie occidentale, Afrique du Nord. Plus dispersée dans le Midi
Statut	Aucun statut de protection connu
Ecologie	http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-37660-ecologie

Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Lapsana communis subsp. communis</i> Linné 1753
Famille	Astéracées (<i>Asteraceae</i>)
Noms vernaculaires	Grasse géline, Gregeline, Herbe aux mamelles, Poule grasse, lapsane
Etymologie	Le nom de genre proviendrait du grec « lapadzô » signifiant je purge L'épithète « communis » montre que la lampsane est une plante fort commune en de nombreux endroits
Classification	Voir la classification APG III

Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	La lampsane pousse en abondance au bord des chemins. La saveur de ses jeunes feuilles en rosette fait penser à celle des feuilles de pissenlit ou de nombreuses autres espèces de composées. On les ajoutera volontiers aux salades
Parties utilisées	
Feuilles	Jeunes, les feuilles sont consommées crues. Plus âgées, elles sont consommée en légume et bouillies dans une ou deux eaux pour en éliminer l'amertume
Confusions possibles	
Phénope des murailles (<i>Mycelis muralis</i>)	Feuilles glabres et vert foncé. Amertume élevée
Laiteron divers (<i>Sonchus</i> sp.)	Feuilles à latex abondant et piquantes âgées
Senéçons (<i>Senecio</i> sp.)	En rosette, les feuilles de beaucoup d'espèces de senéçon, genre toxique, peuvent ressembler à celles de la lampsane mais elles n'ont pas cette forme générale caractéristique c'est-à-dire, avec le grand lobe terminale suivi de lobes distants se réduisant progressivement
Autres Composée (<i>Asteraceae</i>)	La famille des composées pose des problèmes d'identification pour de nombreuses espèces avant la floraison (cfr ci-dessus)

Récolte & conservation

Récolter les jeunes feuilles, principalement au printemps

Composition

La plante contient des flavonoïdes, des acides caféoyl-quinique et des lactones sesquiterpéniques

Plus d'infos, images & vidéos

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