

LAMIER BLANC

Lamium album

 CUISINE SAUVAGE



Description rapide

- > Plante velue et dressée
- > Feuilles dentées ressemblant à l'ortie
- > Fleurs bilabiées blanches
- > Tiges quadrangulaires

Description

Éléments clefs	Identification
Milieux	Jardins, lieux incultes et champs cultivés (sols fertiles), bords des routes, haies
Fréquence	Commun
Apparence générale	Aspect d'ortie, tiges dressées et poilues entre 20 et 80cm de hauteur, fleurs blanches
Herbacé / ligneux	Plante herbacée
Taille	Entre 20 et 80cm
Port / Tige	Les tiges dressées, rameuses, de section carrée
Feuilles	Disposition des feuilles typique des Lamiacées : opposées et décussées sur la tige. Elles mesurent entre 3 et 7cm, sont de forme ovale en pointe effilée au sommet. Elles sont glabres, pétiolées et fortement dentées
Fleurs	Fleurs de couleur blanche et disposées en verticilles à l'aisselle des feuilles. Les corolles nettement bilabiées (formant deux lèvres) mesurent entre 18 et 25mm, leur tube est muni d'un anneau de poils oblique à l'intérieur
Fruits	Tétrakène (4 akènes tronqués au sommet)
Racine	Rhizome grêle, formant des colonies via de nombreux rejets. Les tiges sont inclinées à ras de terre puis dressées, creuses et tomenteuses (poilues)
Pilosité générale	La tige est tomenteuse, la feuille est glabre
Odeur	Odeur rappelant celle du champignon et du sous-bois, mais moins prononcée que celle du Lamier pourpre
Saveur	Douce saveur de champignon
Cycle et floraison	Plante vivace fleurissant d'avril à décembre
Distribution	Presque toute l'Europe, mais rare dans le Sud
Statut	Aucun statut de protection connu
Ecologie	Fiche écologie E-Flore

Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Lamium album</i> Linné 1753
Famille	Lamiacées (<i>Lamiaceae</i>)
Noms vernaculaires	Ortie blanche
Etymologie	« Lamium » vient du grec « laïmos » signifiant gorge, gosier. L'épithète « album » fait référence à la couleur blanche des feuilles
Classification	Voir la classification APG III

Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	Saveur douce agréable. Les feuilles du Lamier pourpre s'emploient comme celles de l'ortie, mais n'ont pas leur goût caractéristique
Parties utilisées	
Jeunes pousses et feuilles	Consommées crues ou cuites comme celles de l'ortie
Fleurs	Utilisées en décoration de plats
Confusions possibles	
Ortie dioïque (Urtica dioica)	Urticante, toutes petites fleurs vertes
Lamier tacheté (Lamium maculatum)	Feuilles souvent maculées de grosses taches blanches, et fleurs pourpres
Lamier jaune (Lamium galeobdolon)	Fleurs jaunes tachées de brun sur la lèvre inférieure, feuilles plus foncées

Récolte & conservation

Les feuilles se cueillent vers la fin du printemps et peuvent être congelées

Composition

Contiennent notamment des tanins, mucilages, glucosides, protéines, des sels minéraux et des vitamines

Plus d'infos, images & vidéos

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