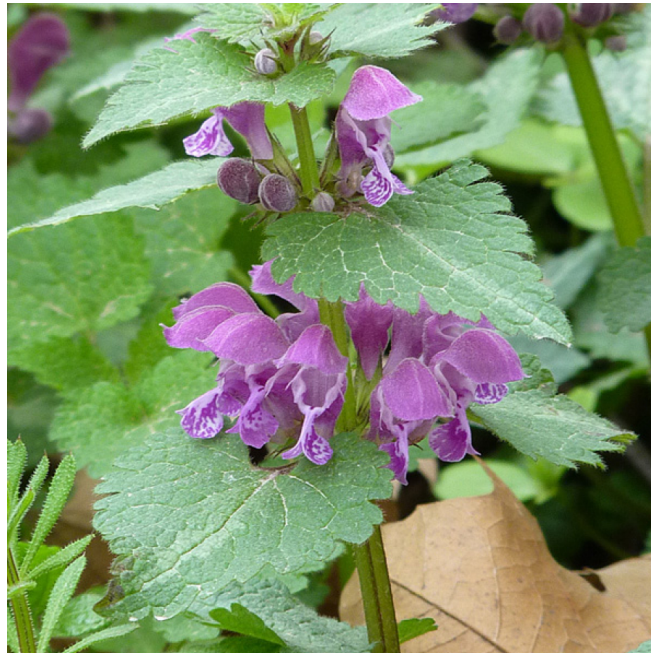


# LAMIER TACHETÉ

Lamium maculatum

 CUISINE SAUVAGE



## Description rapide

- > Plante pérenne stolonifère
- > Tiges florifères dressées et formant de grandes plaques
- > Feuilles irrégulièrement dentées, souvent tachetées de blanc
- > Fleurs pourpres

## Description

Éléments clefs	Identification
Milieux	Ripisylves, bords des plans d'eau, haies, talus frais, sur des sols riches et dans des endroits à lumière tamisée
Fréquence	Répartition inégale : assez rare à commun dans les grandes vallées, les massifs montagneux,... et rare à inexistant sur la façade atlantique, en Ardenne, ... Parfois échappé des jardins
Herbacé / ligneux	Plante herbacée stolonifère
Taille	Jusqu'à 80 cm
Port / Tige	Plante formant des populations denses et étendues à tiges florifères dressées et nombreuses
Feuilles	Feuilles opposées et décussées comme chez les autres lamiacées. Elles sont ovales à triangulaires, à dents inégales, vert foncé, souvent tachetées de macules blanches et munies d'un long pétiole. Contrairement à celles du lamier jaune, les feuilles supérieures bractéales diffèrent peu des caulinaires inférieures
Fleurs	De couleur pourpre, parfois plus claire, les fleurs mesurent 3 cm et sont réunies en verticilles peu denses au sommet des tiges. Elles ressortent nettement du calice qui est denté
Graines	Une par fruit
Fruits	Comme chez les lamiacées, le fruit est un tétrakène, donc 4 akènes accolés se séparant à maturité.
Racine	Traçante
Pilosité générale	Toute la plante est poilue, même les fleurs et les calices
Cycle et floraison	Plante vivace dont la floraison s'étale d'avril à octobre
Distribution	Europe plutôt continentale et méridionale, Asie du SW
Statut	Aucun statut de protection connu
Ecologie	<a href="http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-37522-ecologie">http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-37522-ecologie</a>

## Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Lamium maculatum</i> Linné 1763
Famille	Lamiacées ( <i>Lamiaceae</i> )
Noms vernaculaires	Fausse ortie tachetée, Ortie rouge, Spôte
Étymologie	« Lamium » vient du grec « laïmos » signifiant gorge, gosier. L'épithète « maculatum » qualifie les taches blanches sur les feuilles
Classification	<a href="#">Voir la classification APG III</a>

## Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	Tous les lamiers dégagent une odeur aromatique. Les feuilles du lamier maculé sont assez légères et leur goût est très doux
Parties utilisées	
Jeunes pousse et feuilles	les jeunes pousses peuvent être mangées crues en salade ou cuites en soupe ou accomodées de multiples façons (quiches, ...)
Fleurs	Utilisées pour décorer les plats ou être utilisées, fraîches ou séchées, en infusion
Confusions possibles	
Lamier blanc ( <i>Lamium album</i> )	Fleurs blanches et dents des feuilles régulières
Lamier jaune ( <i>Lamium galeobdolon</i> )	Fleurs jaunes et plante à longs rejets feuillés rampants

## Récolte & conservation

Séchage : les fleurs peuvent être séchées et conservées une année. Elles servent alors principalement à la confection de tisane.

Congélation : les feuilles peuvent être congelées telles quelles

## Composition

Contiennent notamment des protéines, des sels minéraux et des vitamines

## Plus d'infos, images & vidéos

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