

# PARIÉTAIRE DIFFUSE

Parietaria judaica

 CUISINE SAUVAGE



## Description rapide

- > Au pied des murs
- > Plante basse et poilue
- > Tiges rougeâtres 'cassantes'
- > Feuilles ovales et pointues

## Description

Éléments clefs	Identification
Milieux	Dans des endroits nitrophiles, secs et bien ensoleillés : murs, bords de chemin, décombres, friches
Fréquence	En Europe, rare à très rare sur ses marges Nord-Ouest et atlantiques, de plus en plus commune en descendant vers le Sud ou se dirigeant vers l'Est
Herbacé / ligneux	Plante herbacée vivace
Taille	Plante basse de maximum 80 cm, souvent moins
Port / Tige	La pariétaire diffuse a des tiges couchées, puis rapidement ascendantes. Ses tiges sont nombreuses, rameuses, à section circulaire à un peu quadrangulaire. Cette espèce forme donc des touffes fournies (au contraire d'une espèce voisine, <i>P. officinalis</i> , plus grande, qui forme des colonies avec de tiges uniques et distantes)
Feuilles	Feuilles d'environ 3 cm de long, alternes, de forme ovale à parfois plus orbiculaire, à long acumen au sommet et poilues. Les stipules sont absentes
Fleurs	Les fleurs sont regroupées en glomérules situés à l'aisselle de feuilles allongées. Chaque glomérule accueille des fleurs de 3 types : unisexuées, mâles ou femelles et bisexuées. Une fleur est composée de 4 tépales entourés de bractées libres entre elle
Graines	Une par fruit
Fruits	Un akène sombre de moins de 2 mm de long
Racine	Traçante
Pilosité générale	Les pariétaires sont des plantes poilues (mais non urticantes) partout
Divers	Espèce allergisante
Cycle et floraison	Cette vivace fleurit en été de juin à septembre comme sa cousine des urticacées, l'ortie dioïque, et parfois plus tard dans les régions chaudes
Distribution	Plante thermophile qui atteint sa limite septentrionale en Belgique et occidentale dans les départements atlantiques de la France, régions-limites où elle est rare. Son aire de répartition s'étend donc surtout vers le sud et le centre de l'Europe se prolongeant jusqu'en Asie sud-occidentale
Statut	Aucun statut de protection connu

## Éléments clefs

## Identification

### Ecologie

<http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-47921-ecologie>

## Dénomination & classification

### Éléments clefs

### Identification

#### Nom scientifique

*Parietaria judaica* Linné 1756

#### Famille

Urticacées (*Urticaceae*)

#### Noms vernaculaires

Casse-pierre, Herbe des murailles, Herbe de Notre-Dame, Perce-muraille,

#### Étymologie

« Parietaria » vient du latin « paries » signifiant mur, paroi

#### Classification

[Voir la classification APG III](#)

## Utilisations alimentaires

### Éléments clefs

### Identification

#### Appréciation générale

Moins connu et moins abondante que l'ortie, la pariétaire peut s'utiliser de la même façon. Ortie et pariétaire font d'ailleurs partie de la même famille botanique

#### Parties utilisées

##### Feuilles

Peuvent se manger crues (jeunes) ou cuites, à l'instar de l'ortie

#### Confusions possibles

##### Pariétaire officinale (*Parietaria officinalis*)

Espèce semblable à la pariétaire diffuse mais plus grande, moins ramifiée et plus dispersée

## Récolte & conservation

Les jeunes feuilles seront récoltées préférentiellement car plus âgées, elles deviennent coriaces

La pariétaire peut être très rare à certains endroits comme dans le nord de l'Europe. Ne récolter que dans les populations florissantes

## Composition

Les feuilles contiennent des mucilages, des protéines, de la silice et du calcium

## Plus d'infos, images & vidéos

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