

# 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 elles   |
| 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  |
|-----------------|---|
| <b>Ecologie</b> | <a href="http://www.tela-botanica.org/bdtx-nn-47921-ecologie">http://www.tela-botanica.org/bdtx-nn-47921-ecologie</a> |

## Dénomination & classification

| Éléments clefs            | Identification  |
|---------------------------|---|
| <b>Nom scientifique</b>   | <i>Parietaria judaica</i> Linné 1756                                    |
| <b>Famille</b>            | Urticacées ( <i>Urticaceae</i> )  |
| <b>Noms vernaculaires</b> | Casse-pierre, Herbe des murailles, Herbe de Notre-Dame, Perce-muraille, |
| <b>Etymologie</b>         | « Parietaria » vient du latin « paries » signifiant mur, paroi          |
| <b>Classification</b>     | <a href="#">Voir la classification APG III</a>                          |

## Utilisations alimentaires

| Éléments clefs   | Identification  |
|--|---|
| <b>Appréciation générale</b>                                 | 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 |
| <b>Parties utilisées</b>                                     |   |
| <b>Feuilles</b>  | Peuvent se manger crues (jeunes) ou cuites, à l'instar de l'Ortie   |
| <b>Confusions possibles</b>                                  |   |
| <b>Pariétaire officinale (<i>Parietaria officinalis</i>)</b> | 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](#)