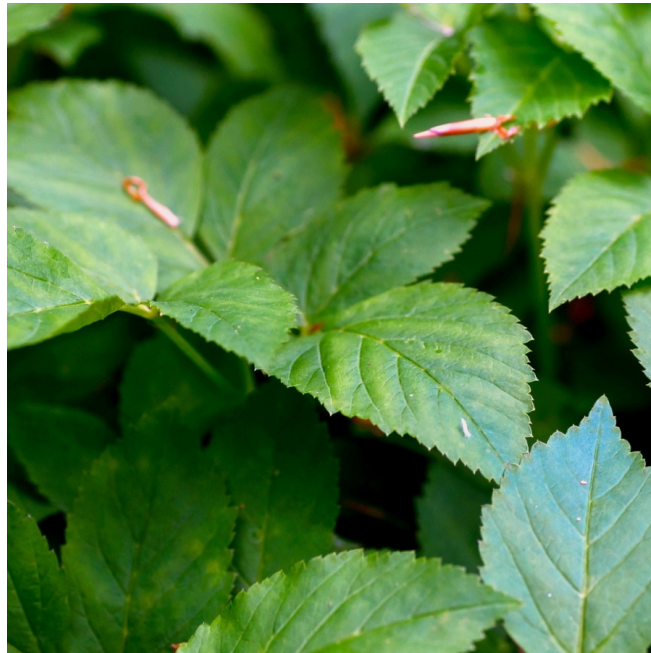


# EGOPODE PODAGRAIRE

Aegopodium podagraria

 CUISINE SAUVAGE



## Description rapide

- > Pousse en colonies et forme des tapis
- > Long pétiole triangulaire avec une gouttière
- > Saveur de persil-carotte-céleri
- > Folioles disposées en '3x3'
- > Couleur verte uniforme

## Description

Éléments clefs	Identification
Milieux	Lisières, haies, bords de chemin, sols humides semi-ombragés riches en nitrate
Fréquence	Commune selon les endroits. Abondante là où la plante est présente
Herbacé / ligneux	herbacée
Taille	30 à 90 cm de hauteur
Port / Tige	Tige creuse, robuste, peu ramifiée et faiblement striée, le segment de tige portant la fleur disparaît après la floraison.
Feuilles	Les <b>feuilles basales</b> forment des tapis au sol. Elles sont dressées sur un long pétiole vert, rougeâtre à la base, triangulé et présentant une 'gouttière'. Elles sont divisées en trois folioles, elles-mêmes divisées la plupart du temps en trois parties (sauf lorsque 'soudées') dentées Les <b>feuilles caulinaires</b> sont divisées en trois
Fleurs	Petites, blanches ou rosâtres à 5 pétales, regroupées en petites ombelles hémisphériques, comptant de 10 à 20 rayons de même longueur. Leur apparition est assez brève.
Fruits	Akènes ovoïdes et sillonnés
Racine	Rhizome et longs stolons souterrains
Pilosité générale	Plante glabre (cependant, une forte loupe permettra d'observer des poils très courts sur la partie inférieure des nervures)
Divers	Hormis la base des pétioles (rougeâtre) et les fleurs (blanches), la plante et son feuillage sont d'une couleur uniforme
Odeur	Forte odeur aromatique de légume pour toutes les parties de la plante
Saveur	Les pétioles et les feuilles ont une saveur agréable et caractéristique, qui oscille entre celle du persil, de la carotte et du céleri, légèrement piquante.
Cycle et floraison	Vivace / Brève floraison, survenant entre mai et septembre selon les lieux
Distribution	Presque toute l'Europe sauf en région méditerranéenne, Amérique du Nord (introduit), Ouest et centre de l'Asie

Éléments clefs	Identification
Statut	Aucun statut de protection connu
Ecologie	<a href="http://www.tela-botanica.org/bdtdfx-nn-1036-ecologie">http://www.tela-botanica.org/bdtdfx-nn-1036-ecologie</a>

## Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Aegopodium podagraria</i> L.
Famille	Apiacées ( <i>Apiaceae</i> )
Noms vernaculaires	Egopode, Aegopode, Egopode podagraire, Aegopode podagraire, Herbe aux goutteux, Pied de chèvre, Pied de bouc, Fausse angélique, Herbe de Saint-Gerard, Petite angélique
Étymologie	<i>Aegopodium</i> : petit pied de chèvre, en grec, allusion à la forme de ses feuilles <i>podagraria</i> : goutte (maladie), en latin. Cette plante s'appelle aussi l'herbe aux goutteux car elle était réputée pour soigner cette maladie.
Classification	<a href="#">Voir la classification APG III</a>

## Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	Délicieuse plante à la saveur fine et agréable, jadis plante potagère des jardins. Bien que parfois jugée envahissante, elle offre l'avantage de pousser seule sans demander aucun travail!
Mise en garde	Peut pousser avec d' <b>autres ombellifères</b> (potentiellement <b>dangereuses</b> ) des mêmes biotopes.
Parties utilisées	
Pétioles	se consomment crus ou cuits et gagnent à être coupés en petits dés car les nervures peuvent être coriaces
Feuilles	se consomment crues (jeunes) ou cuites en légume
Fleurs	se consomment crues, décorent joliment les plats
Confusions possibles	
Angélique ( <i>Angelica sylvestris</i> )	a plus de folioles et présente des taches violacées
Petite cigüe ( <i>Aethusa cynapium</i> )	présente une feuillage plus finement découpé, d'un vert plus sombre

## Éléments clefs

## Identification

**Impératoire  
(Peucedanum  
ostruthium)**

ressemble fortement à l'égopode et fut également cultivée jadis comme légume. Ses segments foliaires sont cependant moins bien individualisés, plus luisants et glabres sur les nervures

## Récolte & conservation

### Récolte:

Les feuilles basales sont présentes une bonne partie de l'année et repoussent après avoir été coupées. Il est donc aisé de récolter de jeunes pousses encore tendres.

### Conservation:

Feuilles et pétioles se conservent aisément par **congélation**, mais aussi par **lactofermentation**

## Plus d'infos, images & vidéos

- [Fiche botanique du site Tela Botanica](#)
- [Aegopodium Podagraria sur Google images](#)
- [Aegopodium Podagraria sur Wikipedia](#)
- [Vidéo de F.Couplan](#)