

RAIPONCE EN ÉPI

Phyteuma spicatum

 CUISINE SAUVAGE



Description rapide

- > Bois, lisières et prairies
- > Fleurs jaunâtres ou bleues en épi allongé
- > Après floraison, l'épi rappelle celui d'un mini-maïs
- > Feuilles basales en cœur sur long pétiole
- > Parfois tache noire sur les feuilles basales

Description

Éléments clefs	Identification
Milieu	Bois à humus doux, endroits herbeux, souvent sur sols calcarifères
Fréquence	Assez commun à très rare selon le type de sol
Herbacé / ligneux	Herbacé
Taille	20 à 60 cm de hauteur
Feuilles	Feuilles radicales (à la base): en cœur, dentées, avec un long pétiole, souvent couvertes de taches brun-noir. Feuilles caulinaires (sur la tige): plus étroites, alternes et à pétiole plus court. Feuilles supérieures : sessiles et lancéolées.
Fleurs	Blanc-jaunâtre ou plus rarement bleues. Petites et regroupées en capitules, d'abord sphériques lorsque la fleur est en bouton puis allongés et cylindriques jusqu'à 6cm de haut. L'épi floral commence à fleurir par le bas.
Racine	Épaisse et charnue en forme de tubercule, entourée d'un épiderme contenant un latex jaunâtre
Pilosité générale	Plante glabre ou pubescente
Divers	Contient un latex blanc visible à la cassure de la tige / Lorsque les fleurs passent en fruits, elles donnent au capitule l'aspect d'un petit épi de maïs
Odeur	La fleur sent légèrement la vanille et la racine le raifort / Les feuilles n'ont pas d'odeur particulière
Saveur	Saveur douce pour le cœur de la racine et légèrement piquante pour son épiderme
Distribution	Europe, surtout centrale
Ecologie	http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-49275-ecologie

Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Phyteuma spicatum</i> L.
Famille	Campanulacées (<i>Campanulaceae</i>)
Noms vernaculaires	Raiponce-salade, raiponce des bois, rave sauvage, cheveux d'évêque
Étymologie	<i>Phyteuma</i> : « qui est planté », en grec <i>spicatum</i> : en épi, en latin.
Classification	Voir la classification APG III

Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Parties utilisées	
Racine	Cuite, ou crue et râpée pour sa saveur douce (et piquante si elle n'est pas épluchée)
Feuilles	Crues ou cuites
Fleurs	Crues, souvent utilisées pour décorer les salades
Epis	Après floraison, les épis peuvent être consommés crus ou cuits, sautés au beurre par exemple

Composition

La racine contient des hydrates de carbone et de l'inuline

Plus d'infos, images & vidéos

- [Fiche botanique du site Tela Botanica](#)
- [Phyteuma spicatum sur Google images](#)
- [Phyteuma spicatum sur Wikipedia](#)
- Video de 'La ronce et l'ortie':
- Video de 'La flore du plateau de l'Aubrac':