

SALICAIRE COMMUNE

Lythrum salicaria

 CUISINE SAUVAGE



Description rapide

- > Port dressé : tiges rigides, verticales, atteignant souvent 1 à 1,5 m
- > Tiges quadrangulaires, parfois légèrement poilues
- > Feuilles lancéolées, opposées ou verticillées par 3, sans pétiole (sessiles)
- > Inflorescences rose pourpré en longs épis denses terminaux
- > Floraison estivale : de juin à septembre
- > Milieux humides : berges, fossés, prairies humides

Description

Éléments clefs	Identification
Milieux	Toujours proche de l'eau, on la trouve au bord des rivières, des canaux, dans les fossés, prairies humides, etc.
Fréquence	Commun
Apparence générale	La saïcaine commune est une plante vivace élancée, haute de 30 cm à 1,5 m, reconnaissable à ses longues tiges dressées. Elle porte des épis de petites fleurs rose pourpre qui s'épanouissent en été dans les zones humides.
Herbacé / ligneux	Herbacé
Taille	30 à 150 cm
Port / Tige	Port dressé, touffu, robuste et élancé.
Feuilles	Disposition : principalement opposée, parfois verticillée par trois (surtout dans la partie supérieure de la tige). Forme : lancéolée (en forme de lance), longues et étroites, pointues. Bords : entiers, non dentés. Attaché : sessiles (pas de pétiole, directement collées à la tige). Surface : légèrement rugueuse, nervure centrale bien visible.
Fleurs	Les fleurs mesurent entre 1 et 1.5 cm de diamètres, elles sont hermaphrodites, de couleur rose pourpré à violacé, disposées en épis terminaux denses. Elles possèdent 6 pétales libres, insérés sur un calice tubulaire à 12 dents (6 longues et 6 courtes). Elles présentent une hétérostylie trismorphe : il existe trois types de fleurs selon la longueur relative des étamines et du style, ce qui favorise la pollinisation croisée.
Graines	Graines minuscules, ovales et légèrement aplatis, de couleur brun clair à brun rougeâtre. Les graines sont très légères et disséminées principalement par l'eau (hydrochorie), mais aussi par le vent ou les animaux. Elles peuvent rester viables plusieurs années dans le sol, favorisant la colonisation des milieux humides perturbés.
Fruits	Petites capsules sèches de forme ovoïde, qui s'ouvrent à maturité pour libérer les graines. Chaque capsule contient une grande quantité de minuscules graines, prêtes à être dispersées par l'eau.
Racine	Les racines de la saïcaine commune sont fibreuses, denses et bien ramifiées. Elles forment une souche vivace capable de produire chaque année de nouvelles tiges aériennes.

Éléments clefs	Identification
Pilosité générale	Les tiges sont couvertes de poils fins, surtout dans leur partie supérieure. Les feuilles sont majoritairement glabres, parfois légèrement pubescentes sur la nervure inférieure, et les sépales peuvent aussi porter quelques poils fins.
Divers	Autrefois utilisée comme colorant naturel par les artisans. Au Moyen Âge, ses fleurs servaient à teindre la laine en violet ou en rouge.
Odeur	La salicaire commune n'a pas d'odeur florale notable pour les Humains. Lorsqu'on froisse ses feuilles ou ses tiges, elle peut dégager une légère odeur herbacée et astringente, mais elle n'est pas considérée comme une plante odorante.
Saveur	La salicaire commune a une saveur astringente, parfois légèrement amère, due à sa richesse en tanins.
Cycle et floraison	Plante vivace : elle disparaît en hiver et repousse chaque printemps à partir de sa souche. Sa feuillaison débute au printemps, généralement en avril, et dure jusqu'à l'automne. Elle fleurit de juin à septembre.
Distribution	La salicaire commune est largement répandue en Europe, en Asie tempérée et en Afrique du Nord. En Belgique, c'est une espèce indigène et fréquente dans les milieux humides. Introduite en Amérique du Nord, elle y est devenue envahissante, colonisant les zones humides naturelles.
Statut	La plante n'est pas listée comme espèce protégée ou menacée par l'Union Européenne.
Ecologie	Fiche écologie E-Flore

Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Lythrum salicaria</i> L. 1753
Famille	Lythracées (<i>Lythraceae</i>)
Noms vernaculaires	Herbe aux coliques, sauge rouge, lis des ruisseaux, herbe à la fièvre, queue de renard.
Etymologie	<i>Lythrum</i> : vient du grec <i>lýthron</i> , qui signifie « sang, sang coagulé », en référence à la couleur pourpre des fleurs de nombreuses espèces du genre. <i>Salicaria</i> : dérivé du latin <i>salix</i> (saule), car les feuilles allongées et lancéolées de la salicaire ressemblent à celles de certains saules.
Classification	Classification APG III

Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	<p>Pas consommée couramment, mais ses jeunes feuilles ont parfois été cuites comme légume en période de disette, malgré leur amertume. Les toutes jeunes pousses peuvent avoir un goût sucré et fruité.</p> <p>Ses fleurs, comestibles, peuvent décorer les salades, sans réel intérêt gustatif. Racines et graines ne sont pas consommées, l'usage de la plante étant surtout médicinal.</p>
Mise en garde	<p>Non toxique pour l'humain et les animaux.</p> <p>Cependant, sa forte teneur en tanins peut provoquer, en consommation excessive, constipation, irritations gastriques ou nausées légères chez les personnes sensibles. Par prudence, elle est déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et à ceux souffrant de troubles digestifs chroniques (ulcères, gastrites).</p>
Parties utilisées	
Jeunes feuilles et pousses	Crues légèrement sucrées, ou cuites en légume.
Fleurs	Décoration de salades et plats, ou en colorant alimentaire.
Confusions possibles	
Épilobes (Epilobium spp.)	Tiges et feuilles plus fines, fleurs rose pourpre à 4 pétales distincts (et non 6 comme la salicaire), fruits en longues gousses fines.
Menthe aquatique (Mentha aquatica)	Milieux humides et inflorescences roses en épis, mais odeur mentholée et fleurs plus denses pour la menthe.

Récolte & conservation

Récoltez la salicaire par temps sec, loin des zones polluées. Coupez les tiges fleuries au début de la floraison ou les jeunes feuilles avant qu'elles ne durcissent. Séchez-les à l'ombre, dans un lieu sec et aéré, puis stockez-les dans un récipient hermétique, à l'abri de la lumière. Les feuilles fraîches se conservent au réfrigérateur deux jours maximum.

Composition

La plante contient une forte proportion de polyphénols ainsi que des triterpènes, stérols, coumarines, pectines, résines et saponines.

Plus d'infos, images & vidéos

[Salicaire commune sur Wikipedia](#)

[Salicaire commune sur Tela Botanica](#)

[Salicaire commune sur Google Image](#)