

# VESCE CRACCA

Vicia cracca

 CUISINE SAUVAGE



## Description rapide

- > Feuilles composées à 12 à 30 folioles
- > Vrilles au bout des feuilles
- > Fleurs violacées en grappes
- > Gousse anguleuse au goût de petit pois

## Description

Éléments clefs	Identification
Milieux	Haies, lisières et coupes forestières, talus, bords des chemins, cultures délaissées,...
Fréquence	Commun
Herbacé / ligneux	Plante herbacée volubile
Taille	Peut atteindre 2 mètres
Port / Tige	Tiges nombreuses, fines et anguleuses, régulièrement feuillées, couchées au départ puis grimpantes
Feuilles	Terminées par une vrille ramifiée, les feuilles comptent un nombre pair de folioles (jusqu'à 12) lancéolées. A la base du pétiole, se trouvent deux stipules pointues
Fleurs	Jusqu'à 40 fleurs de couleur bleu violet et d'environ 1,5 cm rassemblées unilatéralement sur une grappe démarrant de l'aisselle des feuilles et dressée. Les sépales poilus et à dents triangulaires forment un tube entourant la corolle sur presque la moitié de sa longueur
Graines	Jusqu'à six graines sombres par fruit
Fruits	Typique des légumineuses, la gousse, fruit allongé s'ouvrant en deux valves, est chez la vesce cracca, longue d'environ 2 cm, brune, glabre et un peu anguleuse. Les graines sont sur un rang
Racine	Racines traçantes depuis une souche produisant de nombreuses tiges
Pilosité générale	Plante à pilosité variable , de glabrescente à velues (à poils appliqués)
Divers	De la même famille que les petits pois et autres haricots, cette espèce, comme d'autres vesces (et gesses) est parfois cultivée pour la consommation humaine
Cycle et floraison	Espèce vivace fleurissant tout l'été à partir de juin
Distribution	Répandue dans toute l'Europe, en Asie septentrionale et occidentale et atteignant 2200 mètres en montagnes
Statut	Aucun statut de protection connu
Ecologie	<a href="http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-71543-ecologie">http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-71543-ecologie</a>

## Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Vicia cracca</i> Linné 1753
Famille	Fabacées ( <i>Fabaceae</i> )
Noms vernaculaires	Grande cracca, Jarosse, Pois à crapauds, Vesce de Cracovie, Vesce à épis
Etymologie	« Vicia » vient du latin « vincire », lier, s'accrocher. Le nom de genre en français (vesce) lui, vient du latin « vescor », je me nourris
Classification	<a href="#">Voir la classification APG III</a>

## Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	La vesce cracca fut cultivée pour ses graines comme d'autres espèces de vesce, aujourd'hui dédaignées au profit d'autres légumineuses comme les pois, les haricots,....
Mise en garde	Les <b>graines devraient être consommées avec prudence</b> , jeunes et toujours cuites : elles contiennent un peu d'acide cyanhydrique à l'état cru. Elles ne sont d'ailleurs pas tolérées par certaines personnes.
Parties utilisées	
Feuilles	Jeunes pousses au goût agréable, consommées crues comme cuites, à l'eau ou à la vapeur
Fleurs	Se consomment crues et décorent les salades
Graines	Vertes, bien cuites et en faibles quantités. On peut en faire une farine nutritive
Confusions possibles	
Légumineuses ( <i>Fabaceae</i> )	Avant toute récolte de graines pour un usage humain, il est important de bien reconnaître la vesce cracca. En effet, la famille des Fabacées accueille des plantes fort toxiques (cytises, galega,...)

## Récolte & conservation

Les graines se récoltent bien mûres quand le fruit est devenu noir. Celles-ci conservent très bien. Elles sont cependant petites

## Composition

Les graines contiennent en plus ou moins grandes quantités des protéines mais aussi de l'acide cyanhydrique

## Plus d'infos, images & vidéos

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