

VESCE CULTIVÉE

Vicia sativa L. 1753

 CUISINE SAUVAGE



Description rapide

- Fleurs violettes à pourpre, typiques des “fleurs de pois”
- Feuilles composées terminées par une vrille
- Gousses allongées contenant plusieurs graines
- Prairies, friches, champs cultivés
- Plante grimpante ou rampante

Description

Éléments clefs	Identification
Milieux	Champs cultivés, bords de cultures, friches, talus, prairies, jardins
Fréquence	Très commun
Apparence générale	Plante herbacée annuelle, grêle et souple, souvent couchée ou grimpante grâce à ses vrilles, formant des enchevêtrements légers dans les cultures et friches, avec des fleurs violettes assez grandes qui évoquent un petit pois sauvage élané.
Herbacé / ligneux	Herbacé
Taille	20 à 80 cm (parfois plus si elle s'appuie sur d'autres plantes)
Port / Tige	Tige anguleuse, fine, ramifiée, glabre à légèrement velue, souvent étalée ou grimpante
Feuilles	Alternes, composées de 3 à 8 paires de folioles ovales et échancrées. Terminaison en vrille ramifiée permettant à la plante de s'accrocher. Stipules généralement nectarifères.
Fleurs	Solitaire ou par deux, assez grandes (1-3 cm). Couleur violette à pourpre, parfois rosée. Corolle typique des Fabacées (forme de “papillon”).
Graines	Gousses allongées (3-6 cm), noircissant à maturité, contenant des graines rondes
Fruits	Graines de formes variées, brun jaunâtre à brun châtain
Racine	Pivotante, avec nodosités fixatrices d'azote (améliore la fertilité du sol)
Pilosité générale	Variable selon les sous-espèces
Odeur	Faible
Saveur	Petit pois frais
Cycle et floraison	Annuelle. Floraison d'avril à juillet
Distribution	Europe, Afrique du Nord, Asie occidentale – largement naturalisée ailleurs
Statut	Aucun statut de protection connu
Ecologie	Ecologie de <i>vicia sativa</i> sur Tela Botanica

Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Vicia sativa</i> L. 1753
Famille	Fabacées (<i>Fabaceae</i>)
Noms vernaculaires	Vesce commune, vesce cultivée, poisette
Etymologie	<i>Vicia</i> : nom latin des vesces <i>sativa</i> : "cultivée" en latin
Classification	Classification APG IV

Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	La vesce commune est une plante nourricière ancestrale, proche cousine des pois et fèves. Elle a accompagné l'agriculture européenne pendant des siècles, principalement comme fourrage, mais aussi ponctuellement dans l'alimentation humaine. En cuisine sauvage, elle offre un savoir doux rappelant le petit pois, à condition de choisir les bonnes parties et de respecter certaines précautions.
Mise en garde	Les graines contiennent des composés antinutritionnels (dont des alcaloïdes et facteurs toxiques à forte dose). • Ne pas consommer les graines crues. • Éviter une consommation régulière ou en grande quantité. • Déconseillé aux personnes fragiles, enfants et femmes enceintes. La vesce reste une plante d'appoint, pas une légumineuse domestiquée comme le pois cultivé.
Parties utilisées	
Jeunes pousses	Tendres et délicates. À consommer cuites rapidement (vapeur, sautées, ajoutées à une omelette ou une soupe), ou crues pour agrémenter un mélange de légumes sauvages, en petite proportion. Saveur douce, végétale, proche du pois frais.
Fleurs	Comestibles crues. Apportent une touche décorative violette et une légère note sucrée. Parfaites pour égayer salades ou assiettes printanières.
Graines	Historiquement consommées en période de disette. À récolter bien mûres. Trempage prolongé conseillé. Cuisson longue indispensable. À consommer occasionnellement. Usage aujourd'hui surtout ethnobotanique plutôt que gastronomique.
Confusions possibles	
Remarque générale	Peut être confondue avec d'autres vesces (<i>Vicia</i> spp.), généralement non toxiques mais aux qualités gustatives variables.

Éléments clefs

Identification

Attention

Ne pas confondre avec certaines Fabacées ornementales ou espèces mal identifiées. Toujours vérifier : Présence de vrilles terminales Fleurs violettes typiques Gousses fines et allongées En cas de doute : abstention.

Les coronilles (souvent toxiques)

La vesce commune (*Vicia sativa*) se distingue des coronilles (*Coronilla* / *Securigera*) par ses fleurs violettes solitaires ou par deux et ses feuilles terminées par une vrille, tandis que les coronilles portent des fleurs en bouquet arrondi (ombelle) et ne possèdent pas de vrille.

Récolte & conservation

- Cueillir les jeunes pousses avant que la plante ne devienne fibreuse
- Prélever avec modération
- Éviter les zones agricoles traitées

Les jeunes pousses se consomment fraîches.
Les graines sèches se conservent à l'abri de l'humidité.

Composition

- Bonne teneur en protéines (graines)
- Fibres
- Composés antinutritionnels naturels (à neutraliser par cuisson)

Plus d'infos, images & vidéos

[Fiche botanique sur Tela Botanica](#)

[Vicia sativa sur Wikipédia](#)

[Recherche d'images en ligne](#)

[Vidéo: Vesce cultivée - Le Chemin de la Nature](#)

[Vidéo: Vesces vs coronilles - Le Chemin de la Nature](#)