

VESCE DES HAIES

Vicia sepium L. 1953

 CUISINE SAUVAGE



Description rapide

- Fleurs violet bleuté regroupées par petites grappes
- Feuilles composées terminées par une vrille
- Plante grimpante des haies et lisières
- Gousses allongées, lisses

Description

Éléments clefs	Identification
Milieux	Haies, lisières forestières, talus, bords de chemins, prairies fraîches, jardins semi-sauvages
Fréquence	Très commun
Apparence générale	Plante herbacée vivace, souple et grimpante, formant des touffes lâches dans les haies et lisières. Elle s'accroche à la végétation voisine grâce à ses vrilles, ce qui lui donne un aspect léger et un peu enchevêtré. Au printemps, ses petites grappes de fleurs violet bleuté émergent d'un feuillage fin et composé, rappelant celui d'un petit pois sauvage.
Herbacé / ligneux	Herbacé
Taille	30 à 90 cm selon le support disponible
Port / Tige	Tige anguleuse, grêle, ramifiée, glabre à légèrement velue, s'accrochant grâce à ses vrilles
Feuilles	Alternes, composées de 4 à 9 paires de folioles ovales. Terminaison en vrille ramifiée bien développée
Fleurs	Violet bleuté à pourpre. Regroupées par 2 à 6 en petites grappes axillaires. Corolle typique "en papillon" des Fabacées
Graines	Gousses allongées (3-5 cm), lisses, brunissant à maturité. Contiennent plusieurs graines rondes
Racine	Pivotante, avec nodosités fixatrices d'azote
Pilosité générale	Faible à modérée selon les individus
Odeur	Peu marquée
Saveur	Douce, saveur de petit pois pour les jeunes pousses
Cycle et floraison	Vivace. Floraison d'avril à novembre
Distribution	Europe, Asie tempérée
Statut	Aucun statut de protection connu
Ecologie	Fiche de Tela Botanica

Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Vicia sepium</i> L. 1953
Famille	Fabacées (<i>Fabaceae</i>)
Noms vernaculaires	Vesce des haies, vesce des buissons, vesce sauvage
Étymologie	<i>Vicia</i> : nom latin des vesces <i>sepium</i> : "des haies", en référence à son habitat privilégié
Classification	Classification APG IV

Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	La vesce des haies est une légumineuse sauvage discrète mais intéressante en cuisine sauvage, surtout pour ses jeunes pousses printanières . Elle offre une saveur douce évoquant le pois frais, tout en demandant rigueur et modération. Elle reste une plante d'appoint et non une légumineuse domestiquée.
Mise en garde	Comme beaucoup de vesces, elle contient des composés antinutritionnels, surtout concentrés dans les graines. • Ne jamais consommer les graines crues • Éviter une consommation importante ou régulière • Toujours privilégier les jeunes parties
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.
Attention - Ne pas confondre avec certaines Fabacées non comestibles (ex. coronilles).	La vesce des haies (<i>Vicia sepium</i>) se distingue des coronilles par ses fleurs violettes regroupées en petites grappes lâches et ses feuilles terminées par une vrille, tandis que les coronilles portent des fleurs en ombelle arrondie et ne possèdent pas de vrille

Récolte & conservation

- Cueillir les jeunes pousses tendres au printemps
- Prélever modérément
- Éviter les zones polluées ou traitées

À consommer fraîches. Peu adaptée au séchage pour un usage culinaire.

Composition

- Protéines végétales (surtout dans les graines)
- Fibres
- Composés antinutritionnels naturels

Plus d'infos, images & vidéos

[Fiche botanique sur Tela Botanica](#)

[Vicia sepium sur Wikipédia](#)

[Recherche d'images en ligne](#)