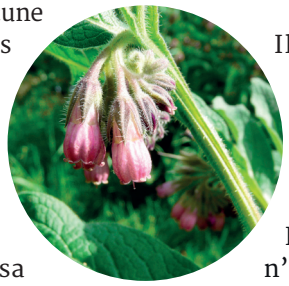
Lionel RAWAY

La Grande consoude : bonheur des jardiniers et des gourmets !

Nombreux sont les jardiniers qui connaissent les usages de la Grande consoude : accélérateur de compost, fortifiant, engrais végétal, etc.

Symphytum officinale est facile à accueillir au jardin où, une fois enracinée, elle vivra de nombreuses années, permettant la confection de purins ou de mulch pour accroître la fertilité du sol et des plantes. Vivace, elle ne demande aucune attention particulière et ses racines très profondes lui confèrent une vigueur à presque toute épreuve.



Ses inflorescences scorpioïdes sont très caractéristiques et facilitent sa reconnaissance. Les fleurs varient du blanc au mauve soutenu, en passant par des teintes rosées. Elles offrent un nectar très apprécié des insectes et sont visitées par les bourdons qui percent un trou à la base de la corolle, lequel servira par la suite d'accès facilité pour les abeilles.

Les termes « consoude » et « *officinale* » rappellent les usages médicinaux de cette plante au large feuillage, réputée depuis des millénaires pour cicatriser les plaies et consolider les fractures. En usage interne, la tradition prête à la racine des propriétés hémostatiques, anti-inflammatoires, cicatrisantes et émollientes.

Cependant, compte tenu de sa teneur en alcaloïdes pyrrolizidiniques aux effets hépatotoxiques (= qui provoquent des dommages au foie), on veillera à limiter son usage. Fort controversée, la consoude fit d'ailleurs l'objet d'interdiction à la vente dans de nombreux pays.

Il a été dit beaucoup de choses à son propos. Pour sa part, François Couplan décrit la teneur de la consoude en protéines complètes et en vitamine B12, autrefois supposée n'être présente que dans les produits animaux, ce qui suscite l'intérêt des végétariens.

Un récent article diffusé sur TelaBotanica et rédigé par Aymeric de Kerimel offre une synthèse claire de la question et préconise que : pour une personne de 60 kg, il ne faudrait pas dépasser 9 grammes de racines par jour, 35 g de jeunes feuilles ou 787 g de vieilles feuilles (= soit ± 87 feuilles). Pour encore plus de marge de sécurité, on pourrait à nouveau diviser la dose par 10 et arriver ainsi à une quantité à ne pas dépasser de 9 vieilles grandes feuilles par jour. La consommation de consoude est à éviter chez les femmes enceintes et allaitantes.

Ces doses préconisées et sécuritaires laissent une large place à l'exploration en cuisine, où quelques feuilles utilisées à bon escient suffiront à exprimer le goût d'iode caractéristique qui se dégage des feuilles et des fleurs.

Ce goût d'huître est par ailleurs présent chez d'autres plantes appartenant à la même famille des Boraginacées : la Pulmonaire (*Pulmonaria officinalis*), la « feuille d'huître » (*Mertensia maritima)* ou la Bourrache (*Borago officinalis*), dont l'usage des fleurs et des feuilles est très prisé en cuisine.

Le plus fréquemment, c'est sous la forme de beignets que la consoude est consommée : deux feuilles sont appliquées l'une contre l'autre, trempées dans la pâte, puis frites. L'odeur de poisson qui en émane vaut à cette préparation comme à la plante le surnom de « sole végétale ».

Nous proposons ce mois-ci de découvrir sa saveur en accommodant quelques feuilles ciselées dans du fromage frais, en guise de canapé.

Bonne découverte !

FICHE D'IDENTITÉ

Nom commun : Grande consoude

Nom latin : *Symphytum officinale*

Noms vernaculaires : Sole du pauvre, Oreille d'âne, Consolida major, Langue de vache

Classification : Famille des Boraginacées, comme la Bourrache

Critères rapides de terrain :

- **Grande feuilles velues et rêches**
- **Feuilles se prolongeant sur la tige**
- **Inflorescence scorpioïde (= qui a une forme enroulée en queue de scorpion ou en crosse)**
- **Fleurs en tube**
- **Saveur de concombre et d'huître**

Hauteur : 30 à 120 cm.

Floraison : De mai à août. Les fleurs sont regroupées en une inflorescence en queue de scorpion très prisée des insectes.

Milieux : Dans toute l'Europe. Affectionne les prés humides, fossés, bords de ruisseaux.

Confusions possibles : sans l'inflorescence assez caractéristique, une dangereuse confusion est possible avec la Digitale pourpre (*Digitalis purpurea*). Cependant, les feuilles de la digitale sont douces et laineuses alors que celles de la consoude sont rêches.

Il existe plus d'une dizaine d'autres espèces du genre en Europe.

Canapé de fromage frais et consoude, crumble de chorizo

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 4 tranches de pain
- 200 g de fromages frais nature
- 4 feuilles de grande consoude
- 30 g de chorizo
- Sel, poivre, piment d'Espelette

PRÉPARATION :

1. Récoltez des jeunes feuilles de consoude et lavez-les abondamment à l'eau claire. Ciselez-les le plus finement possible, car les feuilles sont rêches.

2. Incorporez la consoude au fromage frais en mélangeant fermement. Assaisonnez de sel, poivre et autres épices, tel le piment d'Espelette. Laissez reposer 1 bonne heure, le temps que le goût d'iode s'exprime dans le fromage.

3. Tranchez quelques rondelles de chorizo et passez-les au four à 180° afin de les griller et d'obtenir des tranches craquantes que vous pourrez alors émietter.

4. Toastez le pain et garnissez les canapés de fromage à la consoude. Décorez du crumble de chorizo et servez.

5. Bon appétit !

ACCORD METS ET VIN

Notre conseil

AMAMI – GRILLO TERRE SICILIANE IGP

Pour cet accord, nous partons en Sicile, région de Palerme et Trapani ; le cépage de l'île est le Grillo. Une couleur jaune doré avec des touches vert clair, limpide et brillante, il dévoile un nez profond et intense, sur de délicates senteurs miellées et de fruits exotiques.

Il offre du volume et de l'ampleur en bouche ainsi qu'un joli gras, d'un grand équilibre et de beaucoup de longueur. Un vin qui doit se boire sur sa jeunesse avec une garde de 2 ans maximum.

Température de service 8°. Un incroyable rapport qualité/prix/plaisir et orné d'une étiquette hyper originale en terre cuite.

Disponible en boutique.

MA PART DES ANGES
info@mapartdesanges.be
Boutique et Bar à vins
rue Généraux Cuvelier 32
6820 Florenville
+32 477 85 27 65