

CHARDON-MARIE

Silybum marianum

Chardon marbré, lait de Notre-Dame

Famille des **Astéracées**
(ex-Composées)

Plantes cultivées de cette famille :
laitues, artichaut, salsifis,
topinambour...

Floraison : avril à août

PORTRAIT

Grand chardon bisannuel originaire du pourtour méditerranéen, à tige dressée ramifiée pouvant atteindre 1,70 m de haut. Très grandes feuilles basales en rosette, à court pétiole, au limbe épais vert clair veiné de blanc, luisant sur le dessus, plus pâle et recouvert de longs poils dessous, découpées en segments élargis et bordées de piquants aigus ; celles de la tige plus petites, alternes et sans pétiole. Racine pivotante épaisse et charnue. Capitules floraux entourés de bractées épineuses très dures, fleurs tubulées rose-mauve. Fruits : akènes noirs munis d'une aigrette.

Odeur : aucune odeur au froissement.

Goût : entre le chou et l'artichaut, surtout après cuisson (feuilles et racines)

MILIEU DE VIE

Plante rudérale aimant le soleil et les sols secs à pH calcaire. Bords de routes et de chemins, friches, décombres.

CUEILLETTE

Racines : de l'automne au printemps ; jeunes pousses, tiges et feuilles : de mars à juin ; capitules : de juin à août.



PARTIES COMESTIBLES

Racines : entre fin de la 1^{re} année et début de la seconde. Pousses et tiges : jeunes, avant floraison. Feuilles : utilisables pendant une longue période si on découpe aux ciseaux leur bord épineux. Capitules : avant épanouissement.

VERTUS NUTRITIONNELLES

Riche en inuline (racine) et phosphore, le chardon-Marie est surtout (par ses graines) une médicinale régénératrice du foie.

DANS L'ASSIETTE

Encore tendre et juteuse, la jeune tige se mange crue, pelée, à la croque-au sel ; les feuilles débarrassées de leurs épines (sinon mixées) en salade, soufflé, gratin, poêlées à l'ail, ou crues en jus d'herbe ; les racines comme des salsifis ; les jeunes capitules crus ou cuits.

REMARQUES

Ramassé depuis la nuit des temps, le chardon-Marie a été cultivé comme plante potagère jusqu'au XIX^e siècle. La Vierge pendant la fuite en Égypte aurait laissé tomber sur ses feuilles quelques gouttes de son lait, d'où leurs marbrures blanches.

Attention, plante très épineuse dont la manipulation requiert des gants !