

PULMONAIRE

Pulmonaria officinalis

Herbe-au-poumon

Famille des **Boraginacées**

Floraison : d'avril à juin



PORTRAIT

Plante herbacée vivace, rhizomateuse, à tiges dressées, rameuses, couvertes de poils rudes à leur partie supérieure. Feuilles basales lancéolées et longuement pétiolées, aiguës au sommet, arrondies à la base ; celles de la tige allongées, alternes et sans pétiole, au limbe se prolongeant légèrement sur la tige. Toutes sont velues et généralement ponctuées sur le dessus de taches blanches sur fond d'un vert soutenu, unicolores et vert plus pâle dessous. Fleurs groupées en grappes au sommet des tiges, à 5 pétales soudés dans un calice de 5 sépales en forme de tube, d'abord roses, puis bleu-violet au fur et à mesure de leur épanouissement. Fruits composés de 4 akènes arrondis.

Texture de la feuille : charnue et mucilagineuse ; duveteuse quand elle est jeune, devenant plus rêche avec l'âge.

Goût : saveur douce, rappelant le concombre.

MILIEU DE VIE

Bois frais, lisières de forêt, lieux ombragés ou mi-ombragés et humides. Forme souvent de petites colonies.

CUEILLETTE

Feuilles : mars-octobre

Fleurs : avril-juin

PARTIES COMESTIBLES

Feuilles, fleurs.

VERTUS NUTRITIONNELLES

Plante riche en mucilage et en sels minéraux (particulièrement nitrate de potassium). Contient des tanins et de la saponine.

DANS L'ASSIETTE

Les feuilles ont un goût proche de celui de la consoude et de la bourrache (plantes de la même famille), tout en étant moins rêches. Jeunes, elles peuvent se consommer crues, hachées dans les salades. Plus tard, elles sont meilleures cuites, juste tombées comme des épinards ou braisées avec un peu d'oignon, blanchies et utilisées dans des quiches ou des poêlées de légumes. Mucilagineuses, elles permettent d'épaissir les soupes. Elles font aussi d'excellents beignets.

Les fleurs décorent magnifiquement salades et plats.

REMARQUES

Les taches blanches des feuilles évoquant des alvéoles pulmonaires, elle était utilisée depuis l'Antiquité pour soigner les maladies respiratoires, d'où son nom. Elle est en effet émolliente, expectorante, astringente et diaphorétique.

Il existe plusieurs espèces de pulmonaire qui peuvent être confondues entre elles, ce qui ne porterait pas à conséquence car leurs propriétés sont identiques.

Fleurs très mellifères.