

Raiponce en épi

Phyteuma spicatum

Famille des **Campanulacées**

Floraison : avril-juillet

PORTRAIT

Plante herbacée vivace à racine pivotante renflée et charnue. Feuilles de la base à long pétiole (latex visible à la cassure), dentelées-crênelées, en forme de cœur avec souvent une tache brun-noir en leur milieu. Sur la tige florifère, généralement unique, les feuilles sont alternes, étroites et lancéolées, sans pétiole. Fleurs regroupées en épi très dense au sommet de la tige, puis s'épanouissant progressivement du bas vers le haut. Corolles blanc crème ou bleu très pâle formées de 5 pétales d'abord soudés puis étalés en étoile, avec un très long pistil donnant à l'inflorescence un air ébouriffé caractéristique.

Texture de la feuille : fine.

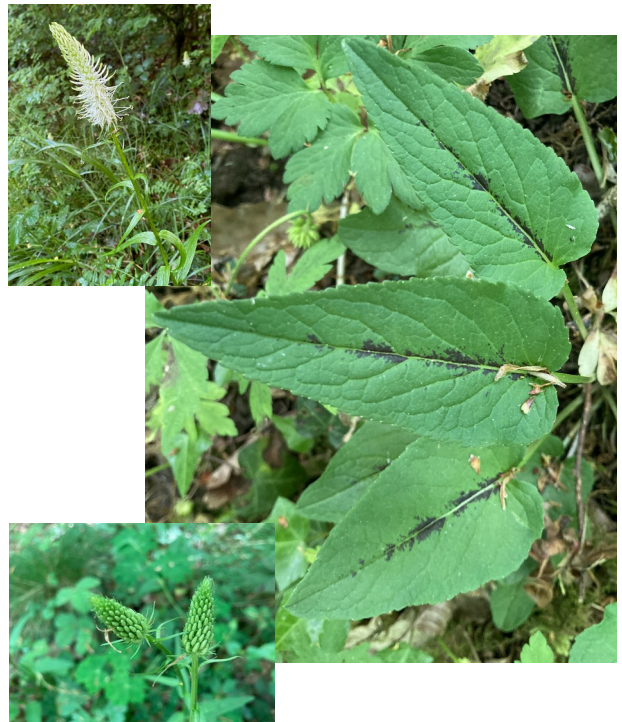
Goût : délicat.

MILIEU DE VIE

Sols frais riches en bases et en matière organique végétale, bois clairs, lisières, prairies de montagne.

CUEILLETTE

Feuilles et boutons floraux : avril-mai.
Racines : septembre à avril, **mais leur récolte est déconseillée sauf si la plante est très abondante dans son lieu de cueillette et dans la région.**



PARTIES COMESTIBLES

Feuilles, tiges et inflorescences, racines.

VERTUS NUTRITIONNELLES

La racine est riche en glucides (en particulier inuline).

DANS L'ASSIETTE

Les feuilles basales, cueillies avant floraison de la plante, peuvent se consommer crues en salade, sinon cuites comme des épinards. Elles ont une saveur douce évoquant la noisette. Les jeunes épis floraux avec leur tige se cuisinent à la façon des asperges. Les fleurs peuvent décorer plats et salades.

La racine, râpée crue, est légèrement piquante à cause de son latex ; elle devient sucrée à la cuisson (à l'eau, à la poêle, au four ou sous la cendre).

REMARQUES

Bien qu'elle soit une excellente comestible, recherchée jadis en particulier pour sa racine, cette plante localement assez rare ne doit être récoltée qu'avec parcimonie.