

# ÉGOPODE PODAGRAIRE

## *Ægopodium podagraria*

*Herbe aux goutteux, pied de chèvre*

Famille des **Apiacées**  
(ex-Ombellifères)

**Plantes cultivées de cette famille :**  
carotte, panais, persil, cerfeuil, cumin,  
carvi, coriandre, anis, céleri, fenouil

**Floraison :** mai à août



### PORTRAIT

Herbacée vivace et rhizomateuse tapissante. Toute la plante est glabre. Tige dressée, ronde, sillonnée, creuse à sa base. Feuille composée, divisée en 3 folioles ovales, dentées et pointues, elles-mêmes souvent divisées en 3. Pétiole de section triangulaire, creusé en gouttière, sortant d'une gaine.

Inflorescence en ombelle de 10 à 20 ombellules, petites fleurs à 5 pétales blancs. Fruits : petits akènes allongés comme ceux du cumin.

**Odeur :** aromatique, rappelant le céleri, le persil et la carotte.

**Goût :** fine saveur aromatique. Les fleurs sont plus douces, les fruits plus piquants.

### MILIEU DE VIE

Pousse à l'ombre ou mi-ombre sur des sols frais et humides, argileux ou limoneux, riches en bases (pH basique à légèrement acide) et en nutriments : bords de chemins, talus, haies, lisières forestières, sous-bois, forêts montagnardes, parcs et jardins.

### CUEILLETTE

Avril à octobre.

### PARTIES COMESTIBLES

Feuilles, jeunes tiges, boutons floraux, fleurs et fruits.

### VERTUS NUTRITIONNELLES

Riche en potassium, calcium, magnésium, fer, zinc, cuivre, phosphore, en vitamines A et C, et en protéines complètes. Diurétique, aide à éliminer l'excès d'urée, d'où son nom d'herbe aux goutteux.

### DANS L'ASSIETTE

Les jeunes feuilles se consomment ciselées crues dans les salades et peuvent s'ajouter aux jus de légumes et smoothies. Les feuilles plus matures (sans le pétiole qui est plus fibreux) s'utilisent en soupe, quiche, gratin, chaussons, etc., ou en légume d'accompagnement des viandes blanches ou du poissons. Les fruits, frais ou secs, sont un bon condiment.

### REMARQUES

L'égupode était autrefois cultivé tant comme plante potagère que comme médicinale (contre la goutte ou podagre).