

ÉPIAIRE DES BOIS

Stachys sylvatica

Ortie puante, ortie à crapauds

Famille des **Lamiacées**
(ex-Labiées)

Plantes cultivées de cette famille :
romarin, origan, thym, sarriette,
sauge, menthe, etc.

Floraison : juin à août



PORTRAIT

Herbacée vivace à rejets traçants. Tige dressée, carrée, souvent rameuse. Grandes feuilles ovales-triangulaires, en cœur à la base, dentées, terminées en pointe comme les feuilles d'ortie, longuement pétiolées, opposées et décussées, velues sur les deux faces (duvet très doux). Inflorescence en épi, aux fleurs pourpres bilabiées groupées en verticilles. Fruit : tétrakène lisse et noir bien visible au fond du calice.

Odeur : désagréable au froissement, puis forte odeur de champignon (cèpe).

Texture des feuilles : molle, à toucher duveteux.

Goût : de champignon.

MILIEU DE VIE

Pousse à l'ombre sur des sols basiques riches en nutriments, argileux et profonds, gorgés d'humidité : lisières et clairières forestières, haies, talus...

CUEILLETTE

Avril à octobre, optimale avant floraison (la pointe), sinon feuille à feuille lorsque la plante est montée.

PARTIES COMESTIBLES

Jeunes pousses et feuilles.

Fleurs en décoration.

DANS L'ASSIETTE

Les jeunes pousses et feuilles crues se consomment ciselées dans les salades composées. Cuite, la plante peut se substituer aux champignons dans de nombreuses recettes : omelettes, consommés, quiches, tagliatelles, pommes de terre sautées, et même sorbet !

Les feuilles peuvent être frites en chips.

REMARQUES

L'épiaire des marais (*Stachys palustris*) et l'épiaire alpine (*Stachys alpina*) sont également de bonnes comestibles à la saveur de champignon.

Le nom de genre *Stachys* fait référence à la forme de la fleur (sa racine grecque signifie « épi »), de même que le nom français « épiaire ».