

Benôite

Geum urbanum

Herbe de Saint-Benoît

Famille des **Rosacées**

Plantes cultivées de cette famille :
la plupart des fruits comestibles de nos régions

Floraison : de mai à septembre



PORTRAIT

Plante vivace d'abord en rosette, puis à port dressé.

Feuilles profondément divisées et dentées, au lobe terminal plus grand et lui-même divisé en trois.

Fleurs jaunes solitaires ou par paires, à 5 pétales et 5 sépales.

Fruits en petites boules hérissées de crochets.

Rhizome épais entouré de radicelles.

MILIEU DE VIE

Bords des chemins ombragés, lisière des forêts de feuillus au sol frais et riche en matière organique.

CUEILLETTE

Ce sont les radicelles que l'on récolte, tout au long de l'année.

PARTIES COMESTIBLES

Les radicelles ont un parfum de clou de girofle. Les toutes jeunes feuilles peuvent être ajoutées aux salades mais elles sont astringentes (riches en tanin).

COMPOSITION

Les racines renferment une essence aromatique riche en eugénol, composant principal de l'essence de clou de girofle.

DANS L'ASSIETTE

On utilise les radicelles pour parfumer sauces, desserts (entremets) et boissons (thé chai, vin chaud).

REMARQUES

En Europe du Nord, les racines étaient utilisées pour parfumer la bière (elle était cultivée en Allemagne).

« Benôite » vient du mot « bénite » et fait allusion à ses propriétés stimulantes, vulnéraires et calmantes.

Au Moyen Âge, les prêtres l'utilisaient dans les rituels d'exorcisme.