

BOURSE à PASTEUR

Capsella bursa-pastoris

Capselle, bourse de Judas, bourse du berger, moutarde de Mithridate

Famille des **Brassicacées**
(ex-Crucifères : 4 pétales en croix)

Plantes cultivées de cette famille :
choux, navets, radis...

Floraison : de mars à décembre



PORTRAIT

Annuelle de petite taille, à tiges dressées et velues. Les feuilles poussent en **rosette**.

Feuilles : vert foncé, assez rigides, dentées et très divisées dans la rosette, et entières, alternes et embrassantes le long de la tige florale.

Très petites fleurs blanches, légèrement rosées, en grappes allongées.

Fruits : capsules triangulaires en forme de cœur, très caractéristiques de la plante.

Texture : fine

Odeur : soufrée

Goût : piquant, entre cresson et roquette

MILIEU DE VIE

Sols riches et compactés. Bords des chemins, champs, décombres, prairies.

CUEILLETTE

Peut germer à toutes les saisons.

Avant apparition des tiges : racines.

De préférence avant floraison : rosette entière. Après qu'elle a monté : fleurs et fruits à utiliser comme condiment ou décoration.

PARTIES COMESTIBLES

Toute la plante.

VERTUS NUTRITIONNELLES

Les feuilles sont riches en protéines complètes, soufre, fer, vitamine C et flavonoïdes.

DANS L'ASSIETTE

Feuilles de la rosette excellentes en salade (saveur moutardée, goût de chou) ou cuites en soupe, chaussons. Jeunes inflorescences en boutons avec la partie supérieure de la tige, poêlées ou en décoration.

Comme condiment, en pesto, fromage ou beurre aux herbes.

Graines concassées en moutarde.

REMARQUES

Utilisée depuis l'Antiquité sur les champs de bataille et par les sages-femmes dans les années 1800 à 1900, la bourse à pasteur est capable d'arrêter les saignements (hémostatique).

Le nom de bourse à pasteur viendrait de la bourse en forme de cœur plat utilisée autrefois par les bergers.