

Extrait de "Sauvagement bon" Nicolas Blanc *Archium lappa*

Bardane, « velcro » comestible

Beaucoup de mamant conseillent la bardane pour arroser le jardin. Mais, dans le cours instant de cette étrange dégustation, vous auriez sans doute le temps de distinguer une saveur connue : celle de l'artichaut. Deux solutions pour la consommer sans faire d'horribles grimaces. La première est d'être privé de papilles gustatives, ce qui n'est probablement pas votre cas si vous lisez ces lignes. La seconde, c'est d'évacuer l'amertume par une ou plusieurs cuissons, (selon le degré d'amertume) dans une eau salée légèrement vinaigrée. Bien que comestible dès racines aux fleurs, j'ai des préférences bien marquées... Je n'utilise jamais les feuilles car la cuisson a tendance à les décomposer. Je n'utilise pas non plus les racines car, n'ayant pas de jardin, je ne dispose ni de pioche, ni de bêche. Il m'est arrivé d'utiliser les fleurs, sortes de mini-artichauts, qu'il faut éfeuille de la même manière, sans toutefois en jeter le « foie ». A cause de leur petite taille, ce sont d'innombrables minuscules de cueillette, puis de tri pour un rendement très faible. Après 5 mn de cuisson, elles font un bon et original légume d'accompagnement. Ce que j'utilise le plus, ce sont les queues de ses feuilles (pétioles), avant que la tige principale de la plante n'ait fait son apparition et qu'elles deviennent trop dures. Choisissez les plus tendres et les moins fibreuses. Une seule queue pouvant avoisiner les 100 g, la récolte est très rapide.

Habitat : clairière, bord de bois, dérivés de fenestration.

Munies de nombreux crochets, elles s'attachent à tout ce qui passe à leur portée. On les prend souvent pour des charbons, mais lorsqu'on remonte à la source (une plante aux très grandes feuilles), on s'aperçoit qu'elle n'est pourvue d'aucun des attributs piquants de ceux-ci. Sachant que c'est une plante intégralement comestible, vous pourriez être tentés de la goûter crue. Votre réflexe serait probablement de tout recracher tellement elle est amère. Mais, dans le cours instant de cette étrange dégustation, vous auriez sans doute le temps de distinguer une saveur connue : celle de l'artichaut. Deux solutions pour la consommer sans faire d'horribles grimaces. La première est d'être privé de papilles gustatives, ce qui n'est probablement pas votre cas si vous lisez ces lignes. La



Les feuilles de bardane peuvent atteindre 50 cm de long.



Fleurs squilées enroulées en cornues de charbon.

Conseils : succéder à une ou plusieurs avec papa brachée L. amertume



J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Pétiole	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Feuille	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Racine	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Principales composés : catéchine, péctates (à la toxicité variable) à cause de leurs grandes feuilles.



Sauté de bardane aux lardons ** Bien essayer avec du sopolin chaque pétiole*

- INGRÉDIENTS (pour 4)**
- ◆ 300 g de queues de bardane
 - ◆ 200 g de poitrine de porc séchée
 - ◆ 2 oignons
 - ◆ 1 gousses d'ail
 - ◆ Huile d'olive
 - ◆ Poivre
- Cuire les queues de bardane 5 minutes dans de l'eau bouillante salée et légèrement vinaigrée. Jeter l'eau et recommencer (permet d'ôter l'amertume) !
- Après la deuxième cuisson, plonger la bardane dans de l'eau très froide, puis égoutter.
- Oter la pellicule qui se détache des queues avant de les découper en petits tronçons.
- Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle.
- Y cuire les oignons découpés grossièrement et ajouter la bardane débitée en lardons.
- Commençant à prendre de la couleur. Finir avec l'ail haché finement et cuire encore une bonne minute.
- Les gourmands pourront rajouter un œuf poché.

facile à faire