

ANGÉLIQUE SYLVESTRE

Angelica sylvestris

Apiacée

Cueillette : jeunes pousses, avril-mai / feuilles, mai-août / jeunes tiges, mai-juin / fleurs, juillet-septembre / fruits, août-septembre.

Les tiges doivent être ramassées lorsqu'elles sont bien tendre sous la pression du doigt, avant la floraison. Les fruits peuvent se récolter frais ou séchés sur la plante.

Utilisation alimentaire : Les jeunes pousses, crues ou cuites, rehaussent le goût des végétaux plus fades. Les feuilles développées doivent être cuites à plusieurs eaux pour atténuer leur puissante saveur ; on peut aussi les ajouter en petites quantités aux soupes. Les jeunes tiges crues, juteuses et aromatiques, sont coupées en petits morceaux dans les salades.



Propriétés médicinales : toute la plante est stimulante, apéritive, digestive et carminative, mais la racine est la plus active.