

BERCE SPONDYLE, BERCE COMMUNE

Heracleum sphondylium

Apiacée (ombellifère)

Cueillette : feuilles, mars-septembre / tiges, avril-juin / inflorescences, mai-août / fruits, juillet-octobre.

Les feuilles sont meilleures lorsqu'elles sont jeunes, encore fripées et luisantes au-dessus. Les tiges doivent être ramassées quand elles sont très tendres et flexibles, avant que les inflorescences n'aient commencé à s'épanouir.

Utilisation alimentaire : jeunes feuilles et jeunes tiges pelées se mangent crues ou cuites. Inflorescences en bouton cuites quelques minutes à la vapeur ou à l'eau. Fruits et racines écrasés en condiment (usage modéré).

Propriétés médicinales : plante stimulante, digestive, hypotensive. La racine a des propriétés réjuvenatrice et aphrodisiaque comme le ginseng.

