

## La bardane, une plante attachante



Photo J. Lauriault

### **Bardane mineure**

*Arctium minus*  
Syn.: *Lappa minus*

### **Autres noms**

Petite bardane, herbe aux teigneux, rhubarbe sauvage, tabac du diable, teigne, artichaut, graquias, rapace, gratterons, amoureux, toque, « pipique », herbe aux teigneux (France).

### **Noms anglais**

Common Burdock

### **Famille de marguerite : Astéracées**

Une autre espèce de bardane, la bardane majeure (*Arctium lappa* L.), beaucoup plus rare se rencontre dans certaines zones bien délimitées au Canada. Elle ressemble à la bardane mineure, mais elle porte des capitules ou « fleurs » plus grands. On peut apprêter la bardane majeure de la même façon que la mineure.

Quel enfant n'a pas utilisé les fleurs de la bardane comme projectiles. Le terme *lappa*, ancien nom du genre, qui désigne en latin bardane, trouve son origine du grec, *labeim*, saisir, allusion à cette plante attachante!

La bardane est utilisée comme légume mais également comme plante médicinale et dans le domaine des cosmétiques. Elle est à la fois mal-aimée à cause de ses fruits accrochants (qui ont néanmoins inspiré l'inventeur du velcro) et adulée par certains pour ses propriétés médicinales.

Les grandes feuilles (à l'origine de plusieurs noms de la plante : rhubarbe sauvage, tabac du diable, etc.), pouvant atteindre plus de 50 cm de longueur, sont rattachées à une racine pivotante profonde. Sa racine, semblable au salsifis, a une consistance ferme et un goût un peu sauvage. La légère amertume des racines rappelle un peu le goût de l'artichaut.

### **Comment la reconnaître**

La bardane est une plante robuste bisannuelle (c'est-à-dire qu'elle vit deux ans) qui pousse à partir d'une longue racine pivotante charnue et comestible. Au cours de sa première année d'existence, elle se présente comme une grosse touffe de larges feuilles en forme de coeur, semblables à celles de la rhubarbe (d'où le nom de rhubarbe sauvage). Pendant sa deuxième année, une solide tige s'élève de la racine. Elle peut atteindre 2 m de hauteur et porte souvent de nombreux rameaux. Les feuilles, alternes de la tige sont beaucoup plus petites que les feuilles de la base. Les « fleurs », très nombreuses et irrégulièrement réparties à l'extrémité des rameaux, apparaissent entre juillet et septembre. Elles forment de petites boules de la taille d'une bille. Les « fleurs » elles-mêmes sont pourpres ou, beaucoup plus rarement, blanches. Chaque « fleur » se transforme en de nombreuses boules épineuses qui, lorsque qu'elles mûrissent, s'accrochent au pelage des animaux sauvages, aux vêtements, aux cheveux des enfants et au poil de minou et de pitou! Lorsqu'on essaie de les enlever, elles se brisent et doivent être retirées morceau par morceau. On est parfois contraint de recourir à des ciseaux. La bardane a développé un système de dispersion de ses graines remarquablement efficace.

### **Où la trouver**

La bardane est originaire d'Europe. On la rencontre dans toutes les provinces du Canada. Elle pousse sur les sols humides et fertiles, dans les cours de fermes, les pâturages, au bord des routes et dans les terrains vagues ou incultes.

### **Comment l'accommoder**

La meilleure partie de la bardane est la longue racine pivotante charnue des plantes de la première année. Il y a des siècles qu'elle constitue un légume très apprécié des Japonais et Coréens qui la cultivent abondamment sous le nom de gobo. Avant de la cuire, on pèle la racine, on la coupe en tranches ou en courts tronçons. Pour éviter que sa chair blanchâtre ne brunisse, il est conseillé de la plonger immédiatement dans de l'eau froide additionnée d'un peu de vinaigre ou de jus de citron et de l'y laisser tremper de 15 à 20 minutes. Cette précaution donne de la fermeté à la chair des racines et fait ressortir son goût délicieux. Certaines personnes trouvent le gobo coriace et insipide, tandis que d'autres lui trouvent une saveur agréable et une consistance ferme rappelant le salsifis,

bien connu dans la cuisine française. On peut également manger les racines crues ou les faire sécher pour les conserver l'hiver.

La partie jeune des tiges de la bardane, avant que les fleurs n'aient grossi, peut être pelée et mangée crue comme des radis, avec un peu de sel et de poivre, ou cuite dans un bouillon de viande et consommée comme des asperges. Pour garder leur fermeté et leur belle couleur verte, nous suggérons d'ajouter un peu de bicarbonate de soude à l'eau de cuisson des tiges. Assurez-vous d'enlever absolument toute l'écorce qui donne un goût amer. Il est possible que vous soyez obligés de les faire bouillir de nouveau après avoir changé l'eau. Les jeunes feuilles, le haut des tiges et les branches sont également comestibles si on les fait bouillir en prenant les mêmes précautions. Dans certaines régions de France, les grandes feuilles sont utilisées pour emballer le beurre ou le fromage.

La bardane est considérée comme une mauvaise herbe au Canada où elle n'est consommée et cultivée que localement. Elle est toutefois cultivée comme légume au Japon où on a développé plusieurs variétés plus tendres. Des semences de nouvelles variétés plus propices à la culture sont disponibles sur le marché canadien et on trouve les racines dans des magasins d'alimentation asiatiques au coût d'environ deux dollars la racine. Ne laissez pas passer cette occasion d'y goûter, cela demande certainement moins d'efforts que d'aller les déterrer.

**Recette de Gobo au vinaigre** : donne 4 à 6 portions

4 grosses racines de bardane

2 ml / ½ c. à thé de vinaigre (1<sup>re</sup> quantité)

25 ml / 1 ½ c. à soupe de sauce soya

125 ml / ½ tasse de bouillon de poulet ou de bœuf

30 ml / 2 c. à soupe de sucre

30 ml / 2 c. à soupe de vinaigre (2<sup>e</sup> quantité)

15 ml / 1 c. à soupe de graines de sésame

Épluchez les racines de bardane et coupez-les diagonalement en tranches minces.

Faites tremper dans de l'eau pendant 5 minutes et égouttez.

Déposer dans une casserole et recouvrez d'eau additionnée de vinaigre (1<sup>re</sup> quantité).

Amener à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter pendant 8 à 10 minutes.

Égouttez.

Placez tous les ingrédients, à l'exception des graines de sésame, dans une casserole et faites cuire à feu moyen pendant 10 à 15 minutes.

Garnissez de graines de sésame et servir.

### **Pour ceux qui veulent en savoir davantage**

Les « fleurs » rondes et collantes de la bardane, si irritantes quand elles s'accrochent à vos vêtements, offrent des possibilités intéressantes de bricolage. Il faut toutefois les manipuler délicatement car elles sont très friables. On peut les coller ensemble, et alors leur donner une foule de formes différentes : animaux, constructions et petits récipients. Bien entendu, ces « sculptures » sont assez fragiles, mais leur fabrication peut apporter un divertissement à l'occasion d'une promenade.

### **Références :**

- Frère Marie-Victorin et Luc Brouillet. 1995. *Flore laurentienne*, 3<sup>e</sup> édition. Les Presses de l'Université de Montréal
- Szczawinski, A F. et Turner. N. J. 1978. *Mauvaises herbes comestibles de nos jardins. Plantes sauvages comestibles du Canada*, Vol. 1. Musée national des Sciences naturelles, Ottawa (Ontario), Canada
- Lamoureux, Gisèle et collaborateurs. 1978. *Plantes sauvages villes et champs*, vol.1, Fleurbec
- McVicar, J. 1998. *Le grand livre des fleurs comestibles*. Guy Saint-Jean Éditeur, Laval (Québec) Canada
- Mulligan, G. 1986. *Les plantes nuisibles communes du Canada*. 2<sup>e</sup> éd. rev. et augm., Éditions Marcel Broquet

### **Sites intéressants**

<http://www.lasocietedesplantes.com>

<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Productions/Protectiondescultures/mauvaisesherbes/fich esmauvaiseherbes/>

[http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=bardane\\_h m](http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=bardane_h m)

<http://www.gaspesielesiles.upa.qc.ca/fhtm/pfnl/Pissenlit.pdf>

<http://www.florelaurentienne.com/flore/>

[www.richters.com](http://www.richters.com)

Jean Lauriault  
Spécialiste en environnement  
Services de recherche  
Musée canadien de la nature  
CP 3443 SUCC D, OTTAWA ON KIP 6P4 CANADA  
(613) 566-4217  
[Jlauriault@mus-nature.ca](mailto:Jlauriault@mus-nature.ca)