

Textes : Vincent Louwette
Illustrations : Lepoum

L'herbe aux goutteux



La fiche

L'ÉGOPODE PODAGRAIRE

Aegopodium podagraria

Le nom *podagraria* fait référence à une maladie, la podagre. Il s'agit de « la goutte », qui se traduit notamment par une douleur dans les pieds. Les personnes qui en souffrent (les goutteux) utilisaient traditionnellement cette plante, diurétique, pour se soigner.

COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

Elle possède une particularité dans son feuillage. Ses feuilles sont découpées en trois folioles. Or, sur la même plante, ces folioles peuvent parfois être entière et parfois soudées entre elles. Attention à la détermination des plantes de la famille des apiacées (ombellifères) : certaines sont très toxiques.

SON RÔLE DANS LA NATURE ?

Cette plante est un excellent couvre-sol. Par son feuillage épais et son abondance, elle protège les sols d'un trop gros dessèchement.

OÙ LA TROUVER ?

Elle se développe volontiers le long des lisières forestières, dans des lieux frais et à sol fertile. On la rencontre aussi dans les potagers où elle peut déranger le jardinier par son opulence.

COMMENT L'UTILISER ?

Le podagraire est un excellent céleri sauvage. Ses jeunes feuilles font de succulentes salades. En vieillissant, la plante prend plus de goût mais devient plus rêche et plus fibreuse, ce qui rend alors sa consommation difficile.

DANIELLE FONTAINE S'OCCUPE, AVEC NATAGORA LIÈGE, DES JARDINS SUSPENDUS DE JONFOSSE. CE TERRAIN, INTÉGRÉ AU RÉSEAU NATURE DE NATAGORA, EST SITUÉ EN PLEIN CŒUR DE LIÈGE. LA RÉGIONALE ORGANISE DES VISITES POUR FAIRE DÉCOUVRIR AU PLUS GRAND NOMBRE SES AMÉNAGEMENTS NATURELS (FLEURS SAUVAGES, MARES, VIGNES...).

PRÉSENTEZ-NOUS LES JARDINS SUSPENDUS

On aime dire qu'il s'agit du seul jardin nature directement accessible en train ! Vignoble, rucher, récolteurs d'eau, mare, plantes mellifères et aromatiques... Le jardin est un refuge pour la biodiversité et abrite certaines espèces animales et végétales devenues rares en ville telles que le lézard des murailles.

VOUS AVEZ DE L'ÉGOPODE ?

Oui, quelques touffes denses au feuillage serré le long d'un muret et sous certains arbrisseaux. C'est une plante intéressante, on prend plaisir à la croquer au printemps. Mais je sais qu'elle peut être envahissante dans certains jardins, particulièrement sur les sols nus, légèrement humides et riches en azote.

VOUS DEVEZ LA CONTENIR ?

Nous luttons déjà bien assez contre le buddleia et la renouée du Japon qui sont de vrais invasifs. Ces exotiques couvrent de grandes surfaces de terrain et nuisent à la biodiversité si rien n'est fait... alors le podagraire est un bien maigre problème à côté ! ■



La recette



CAKE AU PODAGRAIRE

L'HERBE AUX GOUTTEUX, DISPONIBLE À FOISON AU PRINTEMPS, S'ACCOMMODE DE MILLE FAÇONS EN CUISINE. SUBSTITUT DU CÉLERI DANS LES POTAGES OU LES BOUILLONS, ELLE VOUS EST PRÉSENTÉE ICI DANS UNE RECETTE SIMPLE.

RECETTE

- Réalisez une pâte salée en mélangeant 200 grammes de farine, 1 sachet de levure, 4 œufs, 7 centilitres d'huile et 12,5 centilitres de lait.
- Ajoutez ensuite 100 grammes de parmesan râpé ainsi qu'une pincée de sel (vous pouvez aussi ajouter quelques lardons).
- Blanchissez deux grosses poignées de feuilles hachées de podagraire. Attention, plus vous ajoutez de feuilles, surtout si elles sont âgées, plus votre cake aura un goût prononcé de persil.
- Mélangez ensuite la pâte au feuillage avant de déposer le tout dans un moule et de le cuire au four (± 45 minutes à 180°C).

Ce cake se mange tiède. Il s'accommode volontiers d'une salade de jeunes feuilles de pissenlit légèrement relevée par une vinaigrette sucrée. Vous pouvez aussi facilement incorporer le feuillage du podagraire légèrement blanchi à la poêle, ou ramolli à la vapeur, à une quiche ou une omelette.

Toutes les infos
pour un jardin nature !
www.reseau-nature.be