

## LA BERCE SPONDYLE

(*Heracleum sphondylium*) famille des Apiacées

Patte d'ours



Quoi de plus délicieux, au cours d'une balade et que l'on a un peu soif, que de croquer une tige de berce spondyle, douce, juteuse et croquante, rencontrée au bord du chemin ? Sa saveur se rapproche de celle de la carotte ou du céleri branche. C'est normal, ils font partie de la même famille botanique : les Apiacées !

Son nom latin *Heracleum* nous vient du grec : Heracleum comme le héros grec (Hercule chez les Romains), bien connu pour ses 12 travaux. Sa force et sa robustesse ont cela en commun avec notre plante du mois. Et *sphondylium*, nous vient du grec également et signifie « vertèbre », en référence à la tige de la berce qui a la solidité d'une colonne vertébrale !

En effet, la berce s'impose. Elle peut atteindre 1,50 m de hauteur et peut avoir, selon les endroits où elle pousse, des feuilles de taille impressionnante. On la trouve surtout dans les sols frais (légèrement humides) et riches : en lisière de forêt, dans les aulnaies et frênaies, dans les prairies agricoles ayant reçu un excès de fumure, sur le bord des chemins et des routes. Elle est d'ailleurs indicatrice d'un excès d'azote et de sols ayant reçus des quantités de matières animales non composées (lisier, purin...) un peu trop importantes...



fleurs

On reconnaît la grande berce, à partir du mois de juin, à ses grandes ombelles de 15 à 40 rayons qui peuvent facilement atteindre 20 cm de diamètre. Les petites fleurs qui composent l'ombelle sont blanches mais ont une odeur désagréable d'urine. Quand on s'approche, on découvre que les pétales des fleurs du pourtour de l'ombelle sont plus grands que les autres et profondément échancrés. Les ombelles sont souvent peuplées de nombreux insectes.

Sur le plan culinaire, tout se mange dans la grande berce : les tiges, les feuilles, les boutons floraux, les fruits ! Tout, à part les fleurs à l'odeur désagréable. Une fois les fleurs sont fanées, elles se transforment en fruits plats et ovales, un peu striés, très odorants au goût d'agrumes et piquant.

Les feuilles sont très bonnes jeunes et tendres au printemps. On peut en trouver quasiment toute l'année car après les fauches en bord de chemin, les feuilles repartent.



graines

La racine est comparée à la racine de ginseng avec des propriétés régénérantes et tonifiantes. Elle renferme une substance analogue à l'hormone mâle et serait, comme ses fruits, aphrodisiaque ! Elle contient six fois plus de magnésium, huit fois plus de calcium et vingt fois plus de vitamine C que la laitue cultivée. Elle contient également des protéines et 10% de sucre d'où son goût légèrement sucré que l'on perçoit surtout en croquant les tiges et les pétioles.

Attention, la berce peut être photosensibilisante. Chez certaines personnes, elle peut provoquer des irritations cutanées passagères. Elle contient de la fucocoumarine qui, combinée à l'action du soleil, peut provoquer des inflammations de l'épiderme chez les personnes sensibles.

On lui donne aussi les noms vernaculaires de branche ursine, bâtarde, fausse acanthe, panais de vache, acanthe d'Allemagne, héraclée, crachou, croleau, bibreuil, herbe à lapins, plante d'Hercule, grande berce, patte d'ours. L'imagination des hommes n'a pas de limites !

La grande berce pourrait être confondue avec le panais sauvage par ses feuilles, mais il est aussi comestible. La berce du Caucase (*Heracleum mantegazzianum*) quant à elle, est une plante très photosensibilisante. Cette dernière est cependant beaucoup plus grande ses tiges ne sont pas velues et ses feuilles dégagent une odeur désagréable lorsqu'elles sont froissées.



berce du Caucase, beaucoup plus grande que notre berce spondyle !

La berce spondyle contient 290 mg de vit. C pour 100g ! Elle n'est battue sur ce chapitre que par l'ortie ! (330 mg)... C'est une plante condimentaire à découvrir, excellent légume, en particulier avec

les pommes de terre et les céréales. La soupe de berce était autrefois un classique de la cuisine paysanne. On préparait également une « choucroute » de berce.

Les jeunes feuilles de la berce peuvent s'ajouter hachées aux salades. Quand elles se développent, les feuilles sont meilleures cuites et leurs pétioles charnus se préparent comme les côtes de bette, en gratin. La tige en cours de développement est tendre, croquante et juteuse. A croquer telle quelle ! Les inflorescences encore en bouton se font cuire à la vapeur. Ses racines et ses fruits, sont des condiments puissants. Généralement, seules les vaches en profitent !! Les semences parfument les liqueurs, les gâteaux. **Précaution** : le suc frais peut être irritant pour la peau et la langue.

Il fut un temps où la berce était utilisée pour ses usages thérapeutiques. Ses fruits étaient employés contre la blennorrhagie. Ils sont antispasmodiques, et étaient aussi utilisés aussi contre les coliques venteuses et les vers. Cette plante en infusion est hypotensive, diurétique, stimulante, digestive, elle diminue le taux d'urée dans le sang.



délicieux boutons de berce

### RECETTES

**Gratin de pommes de terre et de berce** : laver les feuilles de berce, les hacher grossièrement et les cuire à l'eau bouillante ou la vapeur. Faire cuire à part les pommes de terre en les conservant fermes. Dans un plat à gratin, disposez en couches successives des oignons crus, les pommes de terre pelées et coupées en rondelles, la berce et un peu de crème fraîche. Saler et poivrer. Terminer par une couche de fromage. Ajouter un peu de vin blanc et de l'eau pour que les légumes y baignent. Faire cuire à four chaud pendant environ 30 min jusqu'à ce que le gratin soit bien doré et le liquide partiellement absorbé.

**Quiche à la berce** : foncer un moule à tarte avec une pâte brisée. Disposer sur la pâte des morceaux de tiges de berce. Battre 4 œufs, ajouter un peu de lait, de crème, sel, poivre. Mettre à four chaud (210 degrés) pendant 25 min.

**Carottes à la berce** : faire suer des oignons dans de l'huile d'olive, ajouter quelques carottes épluchées et coupées en rondelles, cuire à l'étouffée quelques minutes. Ajouter alors quelques feuilles et tiges de berce coupées grossièrement, cuire jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.



quiche à la berce