

**LA BENOÎTE COMMUNE**  
*(Geum urbanum)* famille des Rosacées  
Plante magique



Fleur de benoîte

C'est à la lisière des forêts et sous les haies que l'on trouve cette petite vivace : **la benoîte commune** (ou benoîte urbaine). On la reconnaît à **ses feuilles** poussant en rosette, aux nombreuses petites folioles inégales (de 3 à 9 folioles) avec une foliole terminale plus grande que les autres. (photo ci-dessous)

**Ses fleurs** ont 5 pétales arrondis et 5 sépales pointus tournés vers le bas (voir photo). **Ses fruits** sont de petits akènes crochus regroupés comme une tête et ils s'accrochent aux habits ou aux poils des animaux. Une manière pour les graines de se disséminer à peu de frais !



Feuilles de benoîte avec leurs folioles irrégulières

Ses autres noms sont ; benoîte urbaine, herbe de St Benoît, herbe du bon soldat, herbe à la fièvre, herbe de sang, herbe de cœur, herbe bénite, benedicta, sanicle des montagnes, racine de giroflée

Etymologiquement, *geum* vient du latin *geuô* qui signifie « j'assaisonne », à cause de l'arôme de ses racines et *urbanum* car elle poussait dans les friches, les décombres et au pied des remparts des villes.

Son nom « Benoîte » fait référence à St Benoît, fondateur de l'ordre des bénédictins. Les moines l'utilisaient dans des rituels d'exorcisme pour chasser le diable ! Mais prise sous forme de tisane, elle était réputée pour calmer les ardeurs qu'auraient pu avoir les moines....!

Ste Hildegarde au XIIe s. l'appelait déjà « *benedicta* » et l'utilisait pour soulager la fièvre, la dysenterie et les panaris !



Racines de benoîte

Le début de l'année est une bonne période pour récolter **les racines**, avant la reprise végétative de la plante, jusqu'en mars, puis de nouveau en début d'hiver. Après avoir débarrassé les racines de la terre qui les recouvre, laver le rhizome et le faire sécher à l'ombre. Tôt au printemps on récolte également les pousses des jeunes tiges que l'on peut consommer également mais qui n'ont pas ce goût de girofle.

Les personnes qui ne connaissent pas bien la benoîte pourraient la confondre avec le lierre terrestre, ces deux plantes poussant dans le même milieu. Le lierre terrestre est très aromatique également au froissement des feuilles. Mais dès qu'on regarde la feuille dans son ensemble on s'aperçoit que celle du lierre terrestre est entière alors que celle de la benoîte est divisée en plusieurs lobes. C'est le lobe terminal du lierre terrestre qui peut être pris pour de la benoîte. Mais les deux plantes étant comestibles une confusion serait sans danger si vous la consommiez.



Lierre terrestre

Ses usages culinaires (comme ses usages thérapeutiques) sont tombés en désuétude et c'est bien dommage ! La racine a une saveur légèrement piquante et un parfum de clou de girofle qu'il peut remplacer. Elle parfume la bière, le vin, les bouillons, les sauces. L'infusion de racine agrémenté les fruits au sirop, les compotes, les sauces au chocolat.

Les pousses des jeunes tiges se mêlent aux potages et aux sauces lorsqu'elles sont jeunes.

On utilise ses fines racines qui ont un goût délicat de clou de girofle. Il en faut plus que du girofle pour donner du goût aux préparations, mais c'est vraiment très, très bon ! On l'utilise dans des boissons comme le chaï, (lait épice), le vin chaud, dans les desserts ou pour des sauces qui s'accordent bien avec le poisson.

Ses différents noms nous indiquent à quels usages thérapeutiques elle fut utilisée : herbe du bon soldat, herbe à la fièvre, herbe de sang, herbe de cœur.

Le rhizome est riche en huile essentielle. Il est astringent car riche en tanins (jusqu'à 30%), en substances amères, en flavonoïdes. La vit C, la provitamine A et des glucides sont concentrés dans la tige et les feuilles. Ces substances soulagent les aigreurs d'estomac, les coliques et les diarrhées tout en stimulant l'appétit. La racine est aussi employée comme tonique amer et fébrifuge et elle a parfois remplacé le quinquina.

Toute la plante, aussi bien les racines que les parties aériennes, est imprégnée d'une essence contenant de **l'eugénol**, un dérivé phénolique utilisé en parfumerie. C'est également un bon antiseptique et anesthésiant en médecine dentaire (en remplacement du girofle qui a les mêmes effets)

L'infusion de racine de benoîte sert de gargarisme et de bain de bouche, elle supprime la mauvaise haleine et soigne les saignements de gencive.



petit porc-épic rouge : les graines crochues de la benoîte !

## Recettes

### Poires au chocolat parfumées à la benoîte :

Ingédients : 4 poires

200 gr de chocolat noir

2 cs de racines de benoîte ciselées

Cuire les poires entières épluchées dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres

Pendant ce temps, faire une décoction de racines fraîches dans un quart de litre d'eau pendant 10 min. et laisser infuser. Filtrer.

Faire fondre le chocolat au bain marie. Ajouter la décoction de racines

Disposer les poires dans des coupes et napper de la sauce au chocolat à la benoîte.

### Chaï aux racines de benoîte idéal en hiver !

Ingédients :

500 ml de lait d'avoine (ou autre lait de votre choix)

2 cuillerées à soupe de racines de benoîte nettoyées et ciselées

1 bâton de cannelle coupé en quelques morceaux  
4 gousses de cardamome écrasées au rouleau à pâte  
1 cuillerée de miel (facultatif)

Chauffer le lait à ébullition. Ajouter les racines de benoîte ciselées, la cannelle et la cardamome. Faire bouillir à petit feu pendant 10 à 15 minutes. (A surveiller !!)  
Filtrer, ajouter le miel.

Les mêmes ingrédients (sauf le lait) peuvent s'ajouter à un jus de pommes que l'on fera chauffer

#### Riz au lait aux racines de benoîte (version longue !)

Ingédients pour 4 personnes

1 litre de lait d'avoine (ou un autre lait de votre choix)  
80 g de riz rond mi-complet  
50 g de sucre  
1 cuillerée à soupe d'huile de votre choix ou de beurre  
1 cuillerée à café de poudre  
3 cuillerées à soupe de racines de benoîte fraîches lavées et ciselées

Chauffer le four à 200°

Porter le lait à ébullition avec les épices et laisser frémir 3 minutes. Couvrir  $\frac{1}{4}$  d'heure et laisser infuser

Mettre le riz, le sucre, l'huile ou le beurre dans un plat à gratin.

Verser par-dessus le lait aromatisé et mettre au four pendant 30 minutes.

Baisser la température du four à 90° et continuer la cuisson jusqu'à ce que le lait soit complètement absorbé. Bien surveiller ! Le riz va mijoter tout doucement et devenir moelleux à souhait !