

Bardane sauvage

Arctium minus (Hill) Bernh. & *Arctium lappa* L.

Toque, rhubarbe sauvage, rhubarbe du diable, burdock

Famille : Composées

La petite et la grande **bardane** sont originaires d'Eurasie. Elles ont été amenées par les premiers colons afin d'empêcher les repousses d'arbres dans les endroits défrichés. La racine de bardane est un met traditionnel des Japonais et des Coréens. Une variété horticole est cultivée au Japon et entre dans la préparation du sukiyaki, un met japonais national.

Intérêt de cette plante

Propriétés médicinales

La bardane a des vertus dépuratives. Elle soigne les problèmes de peau, comme l'acné et l'eczéma et elle purifie le sang de ses déchets métaboliques. La racine de la première année et les jeunes feuilles contiennent un antibiotique efficace contre les staphylocoques, microbes infectieux dont certains sont souvent responsables de l'acné. Elle est aussi employée pour traiter les rhumatismes. Ses nombreux minéraux aideraient à prévenir la chute des cheveux. L'insuline contenue dans les racines a des propriétés hypoglycémiantes. La racine de bardane entre également dans la composition de l'Essiac, un produit connu par certains pour son efficacité contre le cancer. La bardane est aussi un sudorifique et un excellent diurétique (bouillir 3 c. à table de racine ou de graines dans 2 tasses d'eau). Une décoction plus concentrée est utilisée en usage externe, contre les maladies de la peau (tumeur, enflure, furoncle, acné et eczéma), les hémorroïdes et les blessures. Ses feuilles peuvent aussi être utilisées pour ces usages, en les macérant dans l'huile d'olive.

La bardane est une excellente cure d'antioxydant. Mangez une racine fraîche par jour pendant 1 mois. Pour la conserver un certain temps, vous pouvez asperger la racine avec du jus de citron ou la congeler.

Utilisations culinaires

La plante est riche en fer, en niacine et en vitamine C. Elle contient aussi une grande quantité de composés soufrés et des sucres particuliers, de l'inuline et du mucilage. À quantité égale, la racine est plus nutritive que la pomme de terre.

La racine fraîche de première année et le cœur des tiges se mangent comme légumes. Les cœurs des tiges florales sont cueillis avant la floraison car après, ils prennent un goût amer. Ils doivent être pelés afin d'ôter les parties fibreuses et peuvent être mangés crus ou cuits dans deux eaux. Pour éviter leur brunissement, les placer dans de l'eau légèrement acidulée avec du vinaigre ou du jus de citron. Ils s'apprêtent comme du céleri.

La racine peut aussi être séchée pour l'hiver. Les racines séchées ont un goût qui s'apparente aux noisettes ou aux amandes. On peut les broyer dans un moulin à café et les ajouter à la crème glacée, dans les pains, les muffins et autres pâtisseries, aux soupes, aux salades et dans les boulettes de steak. Elles se marient bien au poivron vert, à la citrouille, au brocoli et au chou-fleur. De plus, torréfiée, la racine peut servir comme succédané du café, en combinaison avec la racine de chicorée et de pissenlit. On peut aussi en faire une bière qui «purifie le sang».



Autres utilisations

Une teinture beige est extraite de la petite bardane. Entre la floraison et l'apparition des graines, la plante peut être réduite en cendres, ce qui donne un sel alcalin riche en potasse et utilisé comme engrais.

Description de la petite bardane (Arctium minus)

Plante bisannuelle qui fait une rosette la première année et fleurit l'année suivante. Ses fruits sont très connus car ils s'accrochent aux vêtements, aux cordons de souliers, aux poils des animaux, etc.

Tige : De forte taille, dressée, ramifiée, de 50 à 150 cm de hauteur.

Feuilles : Grosses feuilles alternes, vertes sur le dessus, blanchâtres en dessous. Les feuilles de la base sont généralement plus grandes (largeur maximale de 30 cm) et cordées. Les feuilles ressemblent à celles de la rhubarbe mais sont plus poilues. Les pétioles des feuilles du bas sont vides à l'intérieur.

Fleurs : Fleurs roses ou mauves. Capitules (diamètre de 15-30 mm) courtement pédonculés réunis en grappes oblongues au sommet des rameaux. Les fleurs sont garnies de pointes crochues et piquantes.

Fruits : Fruits recouverts d'épines, communément appelé « toques ».

Racines : La racine est foncée à l'extérieur et blanchâtre, dense et ligneuse à l'intérieur.

Espèces voisines : Rhubarbe, grande bardane

Comment la distinguer des autres espèces? Les feuilles de la petite bardane diffèrent de la rhubarbe par leurs queues vides à l'intérieur et la teinte blanchâtre du dessous. La petite bardane se différencie de la grande bardane par sa petite taille, les pédoncules plus courts de ses fleurs et les pétioles creux de ses feuilles basilaires.

Description de la grande bardane (Arctium lappa)

Plante bisannuelle qui fait une rosette la première année et fleurit l'année suivante. Ses fruits sont très connus car ils s'accrochent aux vêtements, aux cordons de souliers, aux poils des animaux, etc.

Tige : De forte taille, de 80 à 300 cm de hauteur.

Feuilles : Grosses feuilles alternes semblables à la rhubarbe, poilues sur le dessus, blanchâtres sur le dessous. Les queues des feuilles inférieures sont remplies de moelle. Les feuilles sont toutes pétiolées, les inférieures sont très grandes.

Fleurs : Gros capitules (diamètre de 3-5 cm) roses à lavandes portés sur de longs pédoncules pleins, au sommet des rameaux, en corymbe lâche.

Fruits : Fruits recouverts d'épines, les toques.

Racines : La racine est foncée à l'extérieur et blanchâtre, dense et ligneuse à l'intérieur. Elle peut s'enfoncer jusqu'à 2 à 3 m dans le sol.

Espèces voisines : rhubarbe, petite bardane

Comment la reconnaître des autres espèces? Elle se distingue de la petite bardane par sa taille élevée, ses gros capitules portés sur de longs pédoncules et les queues pleines des feuilles du bas.



Habitat

Milieus utilisés par l'espèce

La petite bardane aime les lieux incultes, les clairières, les champs, les friches, le bord des forêts, les remblais, les terrains vagues, les pâturages, les anciens lits des ruisseaux, les bords de routes et des habitations. La grande bardane se retrouve dans les mêmes endroits, en plus des bords des cours d'eau, mais elle est moins commune que la petite bardane.

Exigences particulières

C'est une plante qui aime les sols humides, fertiles, lourds et mal drainés.

Récolte

Quand?

Les feuilles sont récoltées en plein été, les fleurs de juin à août et les graines à l'automne de la deuxième année (mais ne doivent pas être âgées de plus d'un an). Les tiges sont récoltées au printemps ou l'été avant la floraison (mi-juin à mi-juillet).

La racine, la partie la plus intéressante, est récoltée à l'automne (mi-septembre à fin novembre) de sa première année ou au printemps suivant (mi-avril à fin mai). La deuxième année, les racines sont trop coriaces pour être mangées.

Comment?

La racine peut atteindre 5 à 6 cm de diamètre et 1 m de long. Sa récolte est difficile et il faut utiliser une pelle ou un sarclou à racine. Le plus simple est de trouver un endroit où le sol est léger (sablonneux). Il semblerait que certaines machines spécialisées pourraient faciliter son extraction.

Conditions pour une cueillette durable

Selon Fleurbec, même une récolte intensive des racines ne devrait pas affecter la survie de l'espèce.

Transformation

Les racines doivent d'abord être lavées et séchées. Pour ce faire, on les coupe en tronçons de 2 ou 3 cm et on les sèche à une température de 35 à 45 °C ou sur treillis. Il faut s'assurer que le séchage est adéquat pour empêcher la prolifération des micro-organismes. On peut aussi les râper, les asperger de jus de citron et les laisser sécher à l'ombre pendant deux semaines. Puis on les broie dans un moulin à café et on les utilise comme épice.

Pour les torrifier, il faut griller les racines au four environ 1 heure à 120°C ou jusqu'à ce qu'elles atteignent une coloration brun foncé. Pour une coloration uniforme, les brasser quelques fois. Le degré de coloration détermine le goût, comme les cafés noirs qui sont torrifiés plus longtemps. Il est aussi possible d'augmenter la température mais il faudra les surveiller. Pour un séchage accéléré, mettre les morceaux de racines au four à basse température (95 °C à 120 °C) pendant quelques heures, jusqu'à ce qu'elles soient brunes et cassantes. Dans ce cas, le séchage et la torrification sont effectués ensemble. Ensuite, les broyer au moulin à café et utiliser environ 5 ml pour 250 ml d'eau chaude. On peut aussi substituer environ 20 % au café sans en modifier le goût.

Pour les cœurs des tiges, on les coupe en morceaux puis on les sèche à l'air ambiant. Le cœur des tiges florales peut aussi être blanchi pendant 3 minutes puis mis en conserve. Les feuilles, les graines et les fleurs sont placées sur des treillis et séchées à l'air ambiant. Les feuilles et les graines, tout comme la racine, peuvent être placées au four pour accélérer le séchage, à basse température (95 °C à 120 °C).



Entreposage

Les racines sont conservées dans des contenants hermétiques et opaques. Les contenants sont entreposés dans des endroits secs, frais et à l'abri de la lumière pour maximiser la fraîcheur du produit.

Mise en marché

Réglementation (Voir section III, Réglementation : Produits alimentaires)

Marché

Au pays, la demande provient principalement des compagnies Essiac (formule anticancéreuse) et Flora pour leur produit Flor-Essence. La demande serait en croissance pour la racine séchée, utilisée principalement par les herboristes et les épicerie d'alimentation naturelle (surtout la bardane certifiée biologique). La racine fraîche est également vendue en saison dans certaines épicerie d'alimentation naturelle et la variété japonaise est vendue sous le nom de gombo dans les marchés d'alimentation asiatique. La teinture se retrouve dans plusieurs commerces spécialisés en santé. Quelques herboristes font également des produits artisanaux à base de bardane.

Valeur marchande

Origina Être boréal vend les racines séchées à un prix de 9,49 \$/50 g. Elles sont commercialisées sous le nom de Brisures de toque. En 2003, la racine de bardane séchée se vendait 8,25 \$/kg. En 2010, on peut s'attendre à payer 10 \$ le 100 g de racines séchées.

