



[< retour](#)

Fruits et légumes

Bardane



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

• À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Racines (Betterave, Carotte, Radis...)

La bardane est une plante dont les fruits sont des bractées piquantes terminées en petits crochets qui s'accrochent au poil des animaux et aux vêtements. La bardane est aussi connue sous les noms d'«herbe aux teigneux» ou de «glouteron». Les parties comestibles sont les jeunes pousses, les larges feuilles ovales vert pâle et les racines. Celles-ci mesurent de 30 à 60 cm. Leur chair blanchâtre est fibreuse et spongieuse. Elle est recouverte d'une

mince peau brunâtre comestible.

Elle a la réputation de purifier le sang et serait efficace en cataplasme pour les problèmes de peau. Toutes les parties de la plante auraient des propriétés curatives contre le cancer.

VARIÉTÉS

Les racines sont déterrées avant que la tige florale n'ait fait son apparition. Leur saveur rappelle celle du salsifis et elles peuvent être apprêtées comme celui-ci ou comme les asperges.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des racines fermes, mesurant environ 2 cm de diamètre et pas plus de 40 cm de long, elles sont plus tendres et plus savoureuses.

QUE FAIRE AVEC ?

La bardane s'utilise comme légume ou comme assaisonnement, selon qu'on apprécie ou non sa saveur légèrement terreuse. On l'utilise dans les ragoûts et les marinades, ou on la cuisine à la chinoise. Les jeunes pousses et feuilles de bardane servent à préparer des soupes ou peuvent se manger braisées. Les feuilles se cuisinent aussi comme n'importe quel légume feuillu, notamment comme la bette ou l'épinard.

COMMENT PRÉPARER ?

Pour préparer une infusion, utiliser 1 c. à soupe de feuilles et de fleurs pour 250 ml d'eau et laisser infuser 10 min. Pour préparer une décoction avec les racines, utiliser 2 c. à thé pour 250 ml d'eau, et laisser bouillir 10 min.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Envelopper la bardane dans un papier humide, la placer dans un sac plastique perforé ; elle se conservera plusieurs jours au réfrigérateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Les racines de bardane sont une excellente source de potassium, une bonne source de magnésium et contiennent du phosphore, du fer et du calcium. La bardane est reconnue pour ses propriétés médicinales depuis les temps les plus reculés. On la dit sudorifique, diurétique, dépurative et cholérétique. Les médecins chinois l'utilisaient pour traiter les infections de la gorge, les rhumes, la grippe, la pneumonie et les empoisonnements.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
72 kcal	1,53 g	17,34 g	0,15 g	38,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
41,00 mg	5,00 mg	0,03 g	51,00 mg	2,90 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
3,30 g	0,08 mg	0,33 mg	0,80 mg	0,23 mg
vitamin B1				
0,01 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Plante herbacée bisannuelle de grande taille probablement originaire de Sibérie ou du Caucase. Elle pousse à l'état sauvage près des routes et dans les terrains vagues des régions tempérées, notamment en Asie, en Europe et en Amérique du Nord. Elle est cultivée comme légume au Japon.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15918>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15918>