

Connaissance des herbes Août 2020

EGK Newsletter

Chardon aux ânes

noardon à feuilles d'acanthé = *Onopordum acanthium* // Astéracées = Asterace
Noms vernaculaires et populaires: Herbe aux ânes, chardon lorrain, chardon d'Écosse

 Histoire

 Botanique et culture

 Utilisation dans la
médecine naturelle

 Utilisation en
cuisine

 Recette





Histoire

l'une des espèces de chardon les plus connues.

Le chardon aux ânes est originaire d'Europe subméditerranéenne et d'Asie mineure. Selon la légende, «un groupe de guerriers écossais endormis allait être surpris par des assaillants quand l'un d'eux a marché sur un de ces chardons. C'est son cri de douleur qui les aurait réveillés, leur permettant de vaincre leurs adversaires» La raison pour laquelle la plante a acquis une telle notoriété est incertaine, mais ce récit pourrait expliquer pourquoi ce chardon aux fleurs pourpres est devenu un symbole de l'Écosse. Aux États-Unis où elle a été introduite, la plante se comporte en espèce invasive que l'on traite aux herbicides.



Botanique et culture

Il existe entre 80 et 100 variétés d'onopordons. Le chardon aux ânes est une plante herbacée bisannuelle que l'on multiplie par semis direct dans le jardin. On peut aussi la précultiver en pots. Elle forme une rosette de feuilles la première année, puis acquiert un port imposant la deuxième année où elle atteint un demi-mètre à près de deux mètres de hauteur. Un emplacement ensoleillé à mi-ombré est recommandé. La plante pousse en principe en n'importe quel sol, mais elle n'atteint sa pleine hauteur que dans un sol limoneux et riche. On la trouve sur des collines, en lisière de forêts, dans des champs, des éboulis et des terres en friche.

Cette grande plante solitaire fleurit principalement de juin à septembre. Le chardon aux ânes est une excellente plante nectarifère, pour le plus grand plaisir des abeilles et des bourdons. Ceux qui ont un jardin assez grand peuvent en semer chez eux. Son toupet rouge incomparable attirera bien des regards admiratifs.



Utilisation dans la médecine naturelle

Le chardon aux ânes n'est certes pas la plus prisée des plantes médicinales, mais c'est une plante intéressante dans la mesure où elle est associée à toute sortes de mythes et légendes. On utilise les jeunes feuilles, les tiges avant la floraison et les boutons de fleurs, ainsi que les racines au printemps. On pressait autrefois les graines pour en tirer de l'huile de lampe. Les feuilles à duvet laineux étaient utilisées pour fourrer des coussins de lin.

Le jus obtenu par pressage des feuilles soulage les ulcérations de la peau. Il était également recommandé contre les «raideurs de la nuque» par le botaniste anglais John Gerhard (1545 à 1612). Celui-ci s'appuyait sur les écrits de Pline l'Ancien (23 à 79 ap. J.-C.), un naturaliste qui avait déjà rédigé de nombreuses études sur les forces curatives de la nature.

Pour toute question sur l'usage de cette plante, veuillez consulter un naturopathe ou un droguiste qualifié.

Utilisation en cuisine

Les jeunes tiges peuvent être blanchies. On peut aussi les éplucher et les servir crues avec de l'huile et du vinaigre, une entrée que peu de gens connaissent.

En retirant les bractées coriaces qui recouvrent les fleurs, on peut préparer celles-ci comme des artichauts et les servir nappées de sauce béarnaise à l'estragon.

Les fleurs sont appréciées pour la confection de décorations. Les feuilles peuvent être conservées par séchage.



Recette

Chardon aux ânes à la vinaigrette Recette pour 4 personnes

ingrédients

- 16 boutons floraux de chardon aux ânes (le nombre est purement indicatif)
- 1-2 CC de sel
- 1 citron bio (jus)
- 1 salade (à choix)
- ½ concombre
- 8 petites tomates
- 8 radis

Vinaigrette

- 2 CS de vinaigre blanc
- 4 CS d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail pressée
- 2 CS de persil plat coupé fin
- ½ citron bio (zeste râpé)
- Une pincée de sel aux herbes

Ôter les épines des tiges de chardon avec des ciseaux. Gratter les tiges au couteau pour enlever le duvet restant. Blanchir les boutons et les tiges 3 minutes dans l'eau bouillante. Égoutter l'eau de cuisson. Rincer brièvement les boutons et les tiges à l'eau froide.

Les remettre à cuire recouverts d'un peu d'eau, ajouter le sel et le jus de citron. Laisser cuire à feu doux env. 10 minutes selon la grosseur des boutons. Égoutter l'eau.

Laver la salade. Couper le concombre en quarts et les débiter en tranches fines. Couper les tomates en deux. Débiter les radis en tranches.

Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.

Garnir 4 assiettes de salade, de concombre, de tomates et de radis. Répartir les tiges et les boutons de chardon sur les assiettes. Napper de vinaigrette.

Astuce pour manger les boutons floraux: fendre l'extrémité et écarter les bords. La couche externe couverte d'épines se détache ainsi de la partie comestible.