

## Berce (plant) -

Graine de vie

*Heracleum sphondylium* L.

<https://www.grainedevie.net/plant-berce.html>



### FICHE TECHNIQUE

#### Botanique

**Famille :** Apiaceae

**Genre :** Heracleum

**Espèce :** sphondylium

**Nom d'auteur :** L.

#### Details

**Cycle de vie :** bisannuel

**Hauteur en fleur :** de 50 à 100 cm , de 100 à 150 cm , de 150 à 200 cm

**Milieu :** terrain frais

**Exposition :** mi-ombre , plein soleil

**Zone de rusticité :** 3a (de -40°C à -37,2°C) , 3b (de -37,2°C à -34,4°C) , 4a (de -34,4°C à -31,7°C) , 4b (de -31,7°C à -28,9°C) , 5a (de -28,9°C à -26,1°C) , 5b (de -26,1°C à -23,3°C) , 6a (de -23,3°C à -20,6°C) , 6b (de -20,6°C à -17,8°C) , 7a (de -17,8°C à -15°C) , 7b (de -15°C à -12,2°C) , 8a (de -12,2°C à -9,4°C) , 8b (de -9,4°C à -6,7°C) , 9a (de -6,7°C à -3,9°C) , 9b (de -3,9°C à -1,1°C)

**Couleur des fleurs :** blanc

**Floraison :** juin , juillet , août , septembre

### DESCRIPTION

**Famille :** Apiaceae

**Nom latin :** *Heracleum sphondylium* L.

**Noms communs :** Berce, Berce commune, Berce sphondyle, Grande berce, Patte d'ours

**Description sommaire :** La berce est une plante vivace d'une hauteur comprise entre 80 cm et 1m50. Les fleurs sont blanches en ombelles apparaissent entre juin et juillet.

**Multiplication :** On obtient de nouveaux plants par semis uniquement.

**Culture :** La berce sera espacée de 50 cm entre chaque plant. Elle appréciera un sol riche, frais et peut être installée de mi-ombre à plein soleil. Elle est parfaitement rustique (-35°C).

**Usage médicinal :** La berce est une plante tonique, fortifiante, ... Elle peut être utilisée pour lutter contre l'impuissance.

**Usage alimentaire :** Toute la plante est comestible, les jeunes feuilles seront consommées crues, sinon cuites à la manière des épinards.

**Usage condimentaire :** Les graines de berce sont très aromatiques et peuvent donner un goût particulier à de nombreuses préparations.