

## Épiaire des bois (graines) -

*Stachys sylvatica* L.

Graine de vie



<https://www.grainedevie.net/graines-epiaire-des-bois.html>



### FICHE TECHNIQUE

#### Botanique

**Famille :** Lamiaceae

**Genre :** Stachys

**Espèce :** sylvatica

**Nom d'auteur :** L.

#### Details

**Type :** vivace

**Hauteur en fleur :** de 0 à 20 cm , de 20 à 50 cm , de 50 à 100 cm

**Zones usda :** 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)

**Milieu :** terrain frais

**Exposition :** mi-ombre

**Couleur des fleurs :** rose

**Epoque de floraison :** juin , juillet , août , septembre , octobre

**Nombre de graines au gramme :** 900

**Poids de 1000 graines :** 1.1

### DESCRIPTION

**Famille :** Lamiaceae

**Nom latin :** *Stachys sylvatica* L.

**Noms communs :** Épiaire des bois, Ortie puante, Ortie à crapauds

**Description sommaire :** L'épiaire des bois est une plante vivace de 30 à 80 cm de hauteur. Feuilles pointues, très velues, dentées, largement pétiolées. Toute la plante dégage au froissement une odeur évoquant le cèpe. Fleurs roses veinées de blanc en verticilles. Floraison de juin à octobre. Fruits (akènes) arrondis, noirs et bombés.

On la trouve à l'état sauvage dans les terrains humides, fossés, en lisière de forêts.

**Multiplication :** Le semis des graines d'épiaire des bois s'effectue au printemps.

**Culture :** On plantera l'épiaire des bois à mi-ombre en sols riches et frais. Les plants seront espacés de 20 cm.

**Usage alimentaire :** Les jeunes pousses d'épiaire des bois peuvent être mangées crues, ses feuilles en potages, en chips. Une soupe préparée avec l'épiaire des bois a un goût de champignon, il est à peu près impossible de savoir qu'en réalité elle n'en contient pas !

**Usage médicinal :** On attribue à l'épiaire des bois des propriétés toniques, diurétiques, emménagogues.