

Petite bardane (graines) -

Graine de vie

Arctium minus (Hill) Bernh.

<https://www.grainedevie.net/graines-petite-bardane.html>



FICHE TECHNIQUE

Botanique

Famille : Asteraceae

Genre : Arctium

Espèce : minus

Nom d'auteur : (Hill) Bernh.

Details

Type : bisannuel

Hauteur en fleur : de 20 à 50 cm , de 50 à 100 cm , de 100 à 150 cm

Zones usda : 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) , 10a (de -1,1°C à -1,7°C) , 10b (de +1,7°C à +4,4°C)

Milieu : terrain frais , terrain drainant , terrain sec

Exposition : mi-ombre , plein soleil

Couleur des fleurs : violet

Floraison : juin , juillet , août

Difficulté : Facile

Nombre de graines au gramme : 105

Poids de 1000 graines : 9.5

DESCRIPTION

Famille : Asteraceae

Nom latin : *Arctium minus* (Hill) Bernh.

Noms communs : Petite bardane, Bardane à petits capitules

Description sommaire : Plante bisannuelle, la petite bardane a été appelée "oreille de géant" à cause de ses feuilles ovales très larges. Les fleurs sont pourpres en capitules, dont les bractées crochues accrochent sur les vêtements comme le "velcro". Fleurs pourpres. Floraison la deuxième année entre juin et août.

La petite bardane ressemble beaucoup à la grande bardane (*Arctium lappa*), mais les capitules sont plus petits, plus nombreux et moins pédonculés, le pétiole des feuilles est creux.

Multiplication : Le semis des graines de petite bardane s'effectue au printemps en rangs espacés de 50 cm.

Culture : La petite bardane aime les sols riches en azote et profonds, bien ameublés. C'est une culture très facile. Elle fleurit la deuxième année, mais on doit récolter la racine avant la floraison, dès la fin de son premier hiver.

Usage alimentaire : En Asie, la bardane est un légume courant. On cuisine la racine comme n'importe quel légume-racine, cuite à l'eau, à l'étouffée ; les jeunes pousses florifères comme des asperges. Sa richesse en inuline en fait un aliment intéressant pour les diabétiques (par son action hypoglycémiante). Les graines donnent une huile de table à saveur neutre.

Usage médicinal : Les racines ou les feuilles de petite bardane s'utilisent en tisane comme dépuratif, diurétique, détoxiquant, pour soulager les inflammations cutanées (contre l'acné, les furoncles,...). On peut aussi employer sous forme de feuilles broyées, racines macérées dans l'huile, en alcoolature.

Usage tinctorial : Comme la grande bardane, la petite bardane peut teindre en jaune.