

Berce (graines) -

Graine de vie

Heracleum sphondylium L.

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



FICHE TECHNIQUE

Botanique

Famille : Apiaceae

Genre : Heracleum

Espèce : sphondylium

Nom d'auteur : L.

Details

Type : bisannuel

Hauteur en fleur : de 50 à 100 cm , de 1 à 1,50 m , de 1,50 à 2 m

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)

Milieu : terrain frais , terrain drainant

Exposition : mi-ombre , plein soleil

Couleur des fleurs : blanc

Floraison : juin , juillet , août , septembre

Difficulté : facile

Nombre de graines au gramme : 140

Poids de 1000 graines (en g) : 7.1

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 mesurant entre 80 cm et 1m50. Grandes feuilles composées de larges folioles, reconnaissable par une gaine en étui à la base du pétiole. Tige creuse qui peut prendre une teinte rougeâtre. Ses fleurs blanches portées par des ombelles apparaissent en fin de printemps/début d'été.

Multiplication : On sème les graines de berce de septembre à mai. La germination des graines est favorisée par des températures fraîches (<10°C). La germination peut être très lente.

Culture : La berce sera espacée de 50 cm. 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 : Les feuilles de berce peuvent être consommées crues, quand elle est jeune (patte d'ours), ou cuites en soupe, poêlée de légumes... Elles sont à l'origine de la recette du fameux "Bortsch" (soupe slave). Les boutons floraux sont un légume délicieux qu'on mange cru ou cuit, qu'on peut également confire dans du vinaigre.

Usage condimentaire : Les graines de berce, très aromatiques à la saveur rappelant la mandarine, relèveront agréablement vos plats, sauces, pains, etc

Usage ornemental : La berce, grande ombellifère, donnera de l'ampleur dans un massif.