

Arctium lappa L.

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



FICHE TECHNIQUE

Botanique

Famille : Asteraceae

Genre : Arctium

Espèce : lappa

Nom d'auteur : L.

Détails

Type : bisannuel

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

Zones usda : 2a (de -45,6°C à -42,8°C) , 2b (de -42,8°C à -40°C) , 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) , 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 : 120

Poids de 1000 graines (en g) : 8.3

DESCRIPTION

Famille : Asteraceae

Nom latin : *Arctium lappa* L.

Noms communs : Bardane, Grande bardane, Bardane officinale

Description sommaire : Plante bisannuelle pouvant atteindre 2,5 mètres. Grandes feuilles alternes, ondulées sur les bords, le dessus des feuilles de couleur verte, le dessous blanchâtre et poilu. Fleurs en capitules purpurines. Floraison de juin à août.

La grande bardane ressemble beaucoup à la petite bardane (*Arctium minus*), mais les capitules sont plus gros, moins nombreux et plus pédonculés, le pétiole des feuilles fibreux.

Multiplication : On sème les graines de grande bardane au printemps en rangs espacés de 50 cm.

Culture : La grande bardane aime les sols riches et profonds, bien ameublés. C'est une culture très facile. Elle fleurit la deuxième année. 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 grande bardane s'utilisent en tisane comme diurétique, dépuratif, détoxiquant, pour soulager les inflammations cutanées (comme l'acné, furoncles, ulcères de jambes, etc). On peut aussi employer sous forme de feuilles broyées, racines macérées dans l'huile, en alcoolature.

Usage tinctorial : La grande bardane peut donner des couleurs jaunes.