

## 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.