



Épiaire des bois (graines)

Stachys sylvatica L.

- mi-ombre
- floraison de juin à octobre

Fiche technique

FAMILLE	Lamiaceae
GENRE	Stachys
ESPÈCE	sylvatica
NOM D'AUTEUR	L.
TYPE	vivace
HAUTEUR EN FLEUR	0 à 100 cm
ZONES USDA	De 4b (de -31,7°C à -28,9°C) à 9b (de -3,9°C à -1,1°C)
MILIEU	terrain frais
EXPOSITION	mi-ombre
COULEUR DES FLEURS	rose
FLORAISON	De juin à octobre
NOMBRE DE GRAINES AU GRAMME	900
POIDS DE 1000 GRAINES (EN G)	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.