



Grande bardane (graines)

Arctium lappa L.

- mi-ombre à plein soleil
- floraison de juin à août

Fiche technique

FAMILLE	Asteraceae
GENRE	Arctium
ESPÈCE	lappa
NOM D'AUTEUR	L.
TYPE	bisannuel
HAUTEUR EN FLEUR	1 à 100 cm
ZONES USDA	De 2a (de -45,6°C à -42,8°C) à 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	De juin à août
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.