

Cueillez  
Cultivez  
Soignez

Les trésors de la nature guérisseuse  
en autonomie complète

**Profiter de la berce**

## Profiter de la berce

### Commune mais pas banale !

*Connaissez-vous le point commun entre le berceau d'un nouveau-né et une force herculéenne ?*

Les deux ont l'air pourtant bien opposés sur le papier. Les botanistes ont su réconcilier ce contraste chez cette plante, de son nom vernaculaire la **berce commune**, et de son nom latin *Heracleum sphondylium*.

- **Berce** pour berceau car sa **graine** ferait penser au lit des nourrissons, mais surtout herculéenne dû au port robuste de la plante qui peut atteindre des hauteurs impressionnantes.
- **Commune** car cet herbacé sait se faire de la place, que ce soit pour envahir un terrain tout entier ou simplement squatter ponctuellement des bordures de routes, de forêts ou encore de prairies.

Ce qu'elle préfère, ce sont les **sols riches et humides**. Si vous êtes habitant de zones chaudes, sèches et ensoleillées, ne nous fustigez pas de ne pas la trouver, bien qu'elle soit dite commune.

Cousine de la redoutable **cigüe** (*Conium maculatum*), c'est une plante parfaite pour tester ses compétences en matière de reconnaissance botanique, car chez cette même **famille des apiacées**, il faudra avoir l'œil pour ne pas

succomber à une espèce voisine potentiellement dangereuse, voire mortelle. Avec deux ou trois clés d'identification, on parviendra facilement à différencier cette plante de ses cousines.

## Identité botanique

Généreuse, gigantesque, pourrait être d'autres qualificatifs de la **berce**. Avec ses **très grandes feuilles** découpées, au-dessous blanchâtre et au toucher rêche dû à ses poils raides, ce sont déjà de bons indices pour l'identifier. On retiendra aussi les **lobes** qui divisent la feuille, tenues par des **pétioles** qui séparent bien les **folioles** du **rachis central**. Sa **tige, forte, épaisse et cannelée**, est creuse et parsemée de poils elle aussi. Parfois, elle peut être rougeâtre, mais jamais tachetée comme on le verra avec ces illustres confusions dangereuses.

De juin à septembre, on pourra admirer ses grandes pistes d'atterrissage en forme d'**ombelles de couleur blanche**. C'est toujours un régal d'admirer la diversité des gourmands qui viennent goûter son nectar. Les abeilles ne sont pas les uniques acteurs de la pollinisation. Passée la magie de cette fécondation croisée, ces fleurs à cinq pétales se transforment en **diakène** d'abord vert, puis séchant sur pied pour devenir sec et marron. Imaginez que vous n'aviez pas vu ces images et que seuls mes mots étaient venus jusqu'à vous. Nul doute que vous auriez pu confondre ma description avec ces confusions qui lui ressemblent :

- **Grande ciguë** (*Conium maculatum*) ;

- **Panais brûlant** (*Pastinaca sativa*) ;
- **Berce du Caucase** (*Heracleum mantegazzianum*).

Trois confusions courantes, très gênantes pour le cueilleur cherchant à profiter de sa belle **berce**.

Au fait, il est où l'intérêt chez cette plante ? Côté médicinal, on va rester un petit peu sur notre faim. Pas vraiment d'études prouvant ses mérites. On relève souvent que ses fruits réduisent la production de **gaz intestinaux** et des **troubles digestifs** associés, comme c'est le cas chez beaucoup de graines de la **famille des apiacées**. Du côté de sa racine, on trouve certains écrits sur un **apport en tonus contre des coups de fatigue**, un petit peu similaire aux propriétés du **ginseng**, bien connu de ce côté-là.



De cette grande plante qui peut atteindre facilement le 1,5 mètres et jusqu'au 2 mètres, c'est surtout sa comestibilité qui nous intéresse, car c'est bien simple, absolument tout se consomme chez cette plante.

Sa racine a un goût piquant, aromatique. Elle pourrait être ajoutée pour relever des plats, et comme la plante est souvent **vivace**, et plus rarement **bisannuelle**, on peut la récolter toute l'année.

**NB** : *Sa tige est également comestible. Pour ça, il faut enlever toutes les parties fibreuses à l'extérieur pour se concentrer sur la moelle, cette chair tendre et plus sucrée, très aromatique chez la **berce**.*

Question goût, elle divise. Certains l'adorent, d'autres pas du tout. C'est un goût qui s'apprivoise. Les descriptions se situent entre la **mandarine** et la **noix de coco**. Deux goûts très lointains, c'est vous dire l'exploration gustative à laquelle cette plante nous invite !

Comme souvent, pour réussir sa rencontre gustative avec cette plante, il vaut mieux commencer avec ses **jeunes pousses toutes tendres**, pas très fortes en goût. Pour nous, ce sont les meilleures parties. Plus tard, ses grandes feuilles auront une texture délicate à cuisiner qui nous invite qu'à peu de recettes. Pas grave, quand les feuilles sont grandes, c'est que la tige ne tardera pas. C'est alors la deuxième meilleure partie de cette plante, les **fleurs en boutons**. Protégées dans une gaine constituée d'une grande feuille, on croirait voir un semblant de **brocoli** et ça y ressemble. Beaucoup même, car après tout, le **brocoli** est lui aussi un ensemble de boutons floraux qu'on déguste. Le goût est léger et à ce stade, la texture sous la dent est plus tendre qu'un **brocoli** cru.

La plante est généreuse en **fleurs**, profitez-en à ce stade pour vous en faire une belle assiette. A la floraison, mettez sur pause et passez plutôt votre chemin. Odeurs d'urine et autres noms peu enviables leur sont attribués. Testez par vous-même, mais ici encore, nous ne sommes pas tous égaux, certains y trouvent une odeur agréable. A vous de tester !

Côté fruits, ses **diakènes** contenant des **graines** ont un goût puissant. Pour aromatiser ce qu'on veut à la **berce**, ce sont eux qu'il faut utiliser. Frais comme secs d'ailleurs, un petit peu comme une épice. Avec toujours ce goût mystique, difficile à définir. À pleine dent, c'est peu agréable, mais à cuisiner, c'est sublimer ses saveurs brutes.

On vous a donc concocté un panel de recettes à faire pour découvrir son goût, mais avant ça, on veut se rassurer quant à ses confusions.

## Confusions dangereuses

### Avec la grande cigüe

Commençons par la plus gênante, mais aussi la plus facile à écarter, la confusion avec la **grande cigüe**. Facile à écarter, car si le port de la plante est très similaire, de même que la floraison, la découpe des feuilles est beaucoup plus accentuée chez la **cigüe**.



On remarque aussi cette présence de taches rougeâtres sur la tige, et même si la **berce** peut être parsemée d'une coloration bordeaux, ça n'est jamais sous la forme de taches.

Surtout, la **grande ciguë** est entièrement glabre, là où la **berce** a ses fameux poils raides sur toutes ses parties.

### Avec la berce du Caucase

Continuons avec un ennui non pas mortel mais **causant de graves brûlures**, la **berce du Caucase**.



Peu présente sur le territoire de l'Ouest européen, c'est une plante qui parvient à s'échapper ponctuellement des jardins pour coloniser des parcs ou des terrains et on viendrait donc à la confondre avec notre belle **berce commune**.

Des dimensions encore plus herculéennes ou plutôt même titanesques chez cette plante pouvant atteindre les 5 mètres. Ses **ombelles** peuvent faire jusqu'à plus de 50 cm. Ici aussi, la tige est tachetée de pourpre irrégulièrement et les feuilles sont très grandes, lustrées, avec des bords profondément découpés, comme en dent de scie, là où la **berce** est souvent plus lobée.

**Mais attention à ce critère, on retrouve parfois des berces communes avec des folioles à sommet aigu.** Il ne faut donc pas se fier qu'à ce critère.

La **berce commune** possède également des **molécules phytotoxiques** comme les **furocoumarines** présentes chez la **berce du Caucase**, mais dans une quantité bien moindre. On n'a jamais vu reporté de cas de brûlure à cause de la consommation ou l'utilisation de cette **berce commune**.

## Avec le panais brûlant

La confusion la plus courante, ce sera avec le **panais**, qu'il soit sous la forme sauvage cultivé, ou sa sous-espèce *Urens*, c'est-à-dire le **panais brûlant**, causant lui aussi de vives brûlures quand exposées au soleil. Pour écarter cette confusion, au stade de fleurs, c'est très facile, la **berce commune** fleurit blanc, là où le **panais** fleurit jaune.



En revanche, on se régale de tout un tas de ces parties avant la floraison, des pousses en passant par la gaine façon **brocoli**. C'est alors intéressant de reconnaître cette plante avant la floraison. Au stade végétatif, on regarde donc du côté des **feuilles**. Les folioles du panais sont collées ou presque collées au rachis central, là où celles de la berce ont ce petit pétiole qui va les écarter.

Si on souhaite la déterrer, on distingue aussi le gros tubercule bien connu du panais, ce que ne possède pas la berce. On peut aussi se servir de ses



autres sens, un côté odeur, le froissement des feuilles de **panais** sentent bon le **panais**, et pas d'agrumes coco chez elles. Utilisons un autre de nos sens, le toucher, moins rêche chez le **panais**. Comme on l'a dit, attention à la sous-espèce *Urens*, dit **panais brûlant**.

On a pu tester la virulence de ces brûlures alors que nous étions pourtant prudents et avertis des dangers. Ce **panais brûlant** se repère du **panais sauvage** par des ombelles à huit rayons maximum, là où le **panais** en a bien plus. D'ailleurs aussi à sa **tige non anguleuse**.

**Comme toujours, chez ces apiacées, il faut être certain de l'identification.**

L'application [Vegedex](#) ou des flores botaniques sont nécessaires pour ces plantes. L'expérience aussi.

## La berce en cuisine !

Si vous êtes rassuré sur la façon dont vous allez pouvoir les reconnaître, place à la cuisine ! Il y a plusieurs façons d'envisager la **berce** en cuisine :

- en **crudités** ;
- en **épinards** ;
- en **condiments** ;
- en **épices** ;

- en infusions.

Ce goût caractéristique peut signer une large gamme de recettes. Alors pour commencer simple, on vous invite bien à l'accueillir dans vos salades ou vos poêlés de légumes sous la forme de **jeunes pousses**. C'est sûrement là qu'il sera le mieux accepté par tous les palais.

Les **jeunes feuilles tendres** d'un beau vert sont à cueillir dès leur apparition et jusqu'à ce que vous sentiez que la texture des poils devient trop rêche ou le vert trop sombre. A ce moment-là, cru, ce ne sera plus très agréable. Cuit en revanche, on pourra facilement en ajouter à une poêlée existante. Attention à ne pas faire une assiette entière de berce, c'est l'écoeurement assuré.

On l'apprécie par touche et ça amène, en plus du goût unique, de bons **minéraux** et **vitamines** toujours présents dans les parties vertes des plantes. Les **tiges** pelées et coupées en tronçons pourront aussi accompagner vos plats.

### Taboulé à la berce

On a succombé à la recette d'un **taboulé à la berce**. Cette recette de taboulé est spéciale car on va utiliser le jus venant d'un **pamplemousse** pour faire gonfler notre semoule.



Pas besoin de cuisson car la semoule va absorber assez de jus pour gonfler. Ce **goût d'agrumes** va très bien avec les notes de la **berce**, qu'on peut jouer ici sous différentes formes, **boutons floraux**, **tiges** ou **jeunes feuilles**. Toutes les recettes salées avec des notes d'agrumes pourraient très bien se marier avec la **berce**. Il y a sûrement de belles découvertes à faire à ce niveau-là. Pourquoi pas un canard à la berce ?

Pour la recette exacte qui nous a tous régalés, on a arrosé de la **semoule de blé**, d'un beau filet d'une **huile d'olive** aromatisée à la **berce**. C'est bien sûr facultatif qu'elle soit aromatisée à la **berce**, mais on avait envie d'aller au bout des choses. On mélange et on ajoute notre **pamplemousse** bien juteux. C'est lui qui fera gonfler la **semoule**. S'il ne fournit pas suffisamment de jus, complétez de **citron** ou simplement d'eau. On mélange à nouveau et on y ajoute ce qu'on aime. Ici on a mis :

- des **poivrons** ;
- du **fenouil** ;
- de l'**oignon** ;
- des **pois chiches** ;
- et la partie qu'on préfère, les **jeunes fleurs de berce**, encore en **boutons floraux** façon **brocolis** ;
- un peu de **sel**.

Un peu de patience que la **semoule** soit imbibée et tendre sous la dent. Et c'est la régalade !

Pour accompagner ce plat, côté boisson on peut réaliser un **thé glacé sauvage infusé à la berce**. Ce n'est ni plus ni moins qu'une eau glacée dans laquelle on a plongé les parties de son choix pour y donner le goût de la plante. Joué seul ou avec d'autres aromatiques, cela accompagne nos plats différemment.

### Taboulé à la berce

#### *Ingrédients :*

- **semoule**
- jus de **pamplemousse frais**
- **poivron**
- **fenouil**
- **oignon**
- **pois chiches**
- parties de **berce** de votre choix (boutons floraux, tige, jeunes pousses)
- **citron** ou **eau**, si nécessaire
- filet d'**huile d'olive**
- une pincée de **sel**

*Préparation :* Faire gonfler la semoule avec le jus de pamplemousse, ajouter un peu d'eau ou de citron si nécessaire. Hacher tous les autres ingrédients et ajouter à la semoule, c'est prêt !

## Gaspacho à la berce

Dans ce registre froid et frais de l'été, si vous êtes adepte de **gaspacho**, les **graines de berce** aromatisent vos préparations d'un goût agréable.



Ici nous avons choisi un gaspacho très nutritif avec une cuillère à soupe de **poudre d'ortie**, d'**ombelles de berce**, mais aussi de **panais sauvage** et de **fenouil**. Un tout petit peu de **piment oiseau** pour un peu de peps, du **concombre** pour le jus et les minéraux, et un fond de **jus de tomate** provenant d'une filtration de nos coulis de tomate. Une **pointe de sel** et on mixe le tout.

Son goût frais, riche en **chlorophylle**, nous fait tout de suite sentir mieux de l'intérieur et la saveur est très agréable.

**NB** : *Contrairement à beaucoup de plantes aromatiques, on ne vous conseillera pas tellement de consommer cette plante en infusion chaude. Son goût y est assez désagréable pour beaucoup de palais.*

## Gaspacho à la berce

### *Ingrédients :*

- 1 c. à soupe d'**ortie**
- 2 ombelles de **berce en fleurs**
- 10 ombelles de **panais sauvage**
- 1 **fenouil**
- 1 **concombre**
- 350 ml de jus de **tomate**
- Pointe de **piment oiseau**
- Pointe de **sel**
- Un peu de **vinaigre**

*Préparation :* Mixer tous les ingrédients et déguster frais !

## Marmelade

C'est bien dans une version sucrée que cette plante va se démarquer. Vous vous souvenez que ses **graines sont puissamment aromatiques** ? Il suffira alors d'infuser n'importe quelle préparation de **quelques graines fraîches ou sèches** pour donner le goût de la plante à votre lait ou votre crème. Il ne faut pas de grosses quantités pour donner un goût prononcé, allez-y progressivement pour l'apprécier.

Ici nous avons préparé une marmelade à base de **sorbes** et de **berce**, pas d'**oranges**. Les **sorbes** sont les fruits du **sorbier des oiseleurs** (*Sorbus aucuparia*), un arbuste qui pousse en lisières de forêt et qu'on retrouve aussi planté dans certains parcs.



SORBIER DES OISELEURS, *Sorbus aucuparia* L.

Reconnaissable avec ses feuilles composées de plusieurs **folioles** et sa **corymbe** faisant penser au **sureau** (*Sambucus nigra*), à partir d'août, **il forme des baies rouges-orangées qui ne sont pas consommables crus.**

Cuite en revanche, l'**acide parasorbique** créant des vomissements est détruit et ses sorbes deviennent combustibles. Acidulées et amères, il faut leur ajouter un peu de sucre pour que le palais les envisage. La recette de la marmelade diffère de la confiture par le fait qu'on se sert exclusivement d'agrumes. Traditionnellement, c'est la peau des **agrumes** qui est bouillie avec du sucre. Autant dire qu'avec une marmelade au **pamplemousse**, l'alliance avec la **berce** fonctionnerait encore très bien.

On a eu envie d'être plus sauvage et local avec cette **marmelade aux sorbes**. En août, nous avons cueilli les fruits. Après cuisson, nous avons ajouté le sucre et quelques graines de **berce**. Les palais ne supportant pas l'amertume tireront un peu la grimace, alors pour adoucir, nous avons ajouté une **crème dessert classique** dont le gras vient quelque peu calmer l'acidité des **sorbes**, déjà adoucie par le sucre. **Attention à cueillir les sorbes bien mûres, il faut qu'elles soient molles et rougeâtres.**

Tous les desserts contenant du **lait** pourraient recevoir une petite infusion aux **graines de berce** afin de donner ce goût caractéristique à la préparation. C'est une infusion facile qui donne une touche sauvage sans grand effort.

Plus facile même, notre **compote poire-fraise** faite maison accompagnée de parties de **berce** donne un petit goût original à la compote. L'idée est simple, revisiter des desserts pour y ajouter ce petit goût de **berce**.



On a voulu tester cette recette de **crème chocolat au potimarron**. On a beaucoup de **courges** au jardin, ça pousse tout seul, alors on se met à avoir plein d'imagination pour l'utiliser de toutes les façons.

Etonnamment, le **potimarron** comme d'autres **courges** très sucrées, jouées en dessert, n'apportent aucun goût désagréable de légume. Il aide à créer une **texture onctueuse**.

Pour la gourmandise, on y ajoute du **chocolat** et ça donne un dessert bien nourrissant et vegan, pour changer un peu des produits animaux de temps en temps. Même là, ces **graines de berce** peuvent venir donner un petit goût de plus, des **notes d'agrumes intéressantes** qui réveillent la curiosité et le palais.



## Marmelade à la berce et aux sorbes

### *Ingrédients :*

- 100 g de **sucre**
- 100 g de **sorbes**
- 5 graines de **berce**
- 50 g de **carottes**
- 1 **citron**, zeste et jus
- 1 g d'**agar-agar**

*Préparation :* Cuire les sorbes dans un premier temps puis ajouter les autres ingrédients et cuire à nouveau à feu doux jusqu'à obtenir une consistance très molle. Mixer ensuite le tout, et c'est prêt !



## A suivre...

De la racine jusqu'aux fruits, cette **plante berceau** a de quoi nous surprendre. Tentez de la plonger dans vos assiettes, d'abord par petites touches afin de faire connaissance, puis avec le temps, vous lierez sans doute une amitié avec elle qui durera pour toujours.

Partagez-nous vos recettes de **berce** pour en faire profiter les autres. D'ailleurs, je ne résiste pas à vous montrer ma dernière recette qui reproduit le **gâteau Pim's**, qu'on connaît très bien en grande surface. Très réussi, seulement avec de la **sorbe** et la **berce** !

Très belle cueillette à vous, bonne cuisine !

Rendez-vous bientôt pour une nouvelle vidéo sauvage.