

# La berce commune



Berce commune :  
inflorescence dépasse  
rarement 25 cm



Cette plante est entièrement comestible, mais avec un gros risque de confusion avec

- la berce du caucase !
- la grande ciguë,
- l'œnanthe safranée,
- la ciguë vireuse, etc.

## **Les Différences entre La berce commune et la berce du caucase:**



les ombelles lorsqu'elles sont en fleurs, les ombelles de la berce commune vont compter en général moins d'une trentaine de rayons



les ombelles lorsqu'elles sont en fleurs, les ombelles de la berce du caucase vont compter jusqu'à 50 rayons

La berce commune

APARS 56



APPRENDRE . PRÉPARER . AUTONOMIE . RESILIENCE . SURVIE

APARS56.COM



**les feuilles de la berce commune  
sont plus arrondie**



**la berce commune est recouverte  
de pleins de petits poils**



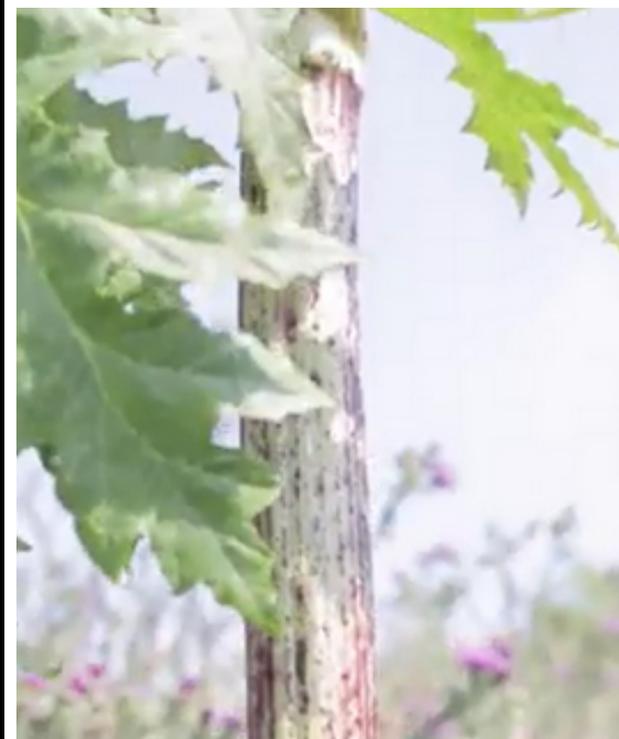
**La berce commune à une couleur  
uniforme soit totalement verte, soit  
totalement rouge.**



**les feuilles de la berce du caucase  
sont en dent de scie**



**La berce du caucase a des poils  
uniquement sur la tige**



**la berce du Caucase est  
tachetée**

*La berce commune*

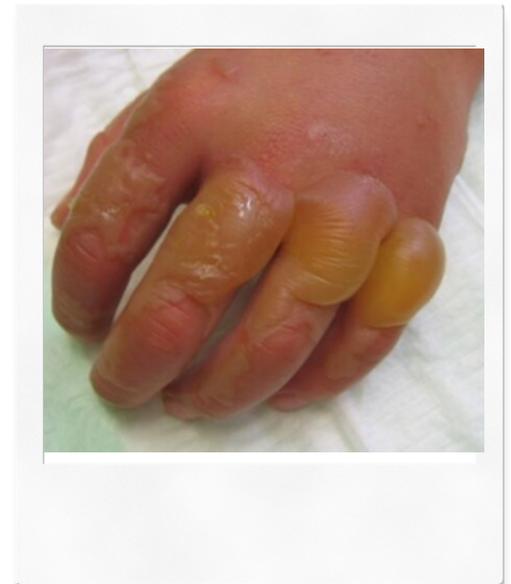


La berce du caucase est une plante phototoxique, son jus va créer des brûlures, allant jusqu'au second degré. Vous risquez de rester sensible au soleil pendant plusieurs années.

### Comment se soigner :

rincez abondamment la surface de peau atteinte avec de l'eau et du savon et lavez-vous les mains; enlevez vos vêtements et lavez-les pour éviter de contaminer d'autres parties de votre corps ou des objets; évitez d'exposer les zones atteintes de votre peau à la lumière naturelle ou artificielle.

Suivant la gravité de la brûlure : appliquer une crème pour les brûlures la journée qui va diminuer la douleur et permettre la cicatrisation. Mettre un pansement hydrocolloïde le soir pour réhydrater la peau et réduire le risque d'infection. Enfin, en cas d'allergie à une plante (tout comme les piqûres) prendre un traitement antihistaminique (allergie) si besoin.



### Exemple d'évolution d'une plaie due à la brûlure de la berce du Caucase



La berce commune

## Comment consommer la berce commune

La racine se récolte avant l'apparition des tiges. Piquante, on la consomme comme un condiment.

Les feuilles, cueillies jeunes en avril-mai, se mangent crues en salade, ou cuites. Quand elles sont plus âgées, on les préfère cuites, cuisinées exactement comme des épinards.

La tige et le pétiole des feuilles se récoltent en avril-mai. Pelés, ils peuvent être croqués tels quels : trois fois sur quatre environ, leur goût sucré rappelle la mandarine, le citron et la noix de coco. Bien qu'ils soient meilleurs crus, on peut les cuire à la vapeur, les confire, les faire lactofermenter, etc.

La tige âgée et fibreuse peut donner du goût aux bouillons.

L'inflorescence se récolte entre avril et août lorsqu'elle est en bouton. On la déguste crue, à la vapeur ou à la poêle, façon brocoli sauvage.

Les fleurs épanouies sont théoriquement comestibles, mais il faut passer outre leur odeur d'urine.

Les fruits apparaissent de juin à octobre-novembre. On les consomme frais ou secs. Ce sont d'extraordinaires condiments dont la saveur, qui rappelle le zeste d'orange ou de mandarine avec un léger piquant, enrichit tout type de plat : soupes, desserts, boissons, torrifiés, caramélisés avec des amandes, etc.



### **Idée recette : Le pesto de berce**

Mixez 250 g de berce crue ou cuite à la poêle (tiges, pétioles, feuilles, inflorescences) que vous aurez pelée et ciselée, avec 200 mL d'huile d'olive, 50 mL de vinaigre de cidre et du sel. Ajoutez 50 g de noix concassées (ou autre oléagineux). A tartiner généreusement sur du pain frais !

**APARS 56**

APPRENDRE . PRÉPARER . AUTONOMIE . RESILIENCE . SURVIE

APARS56.COM

La berce commune



## Les vertus médicinales de la berce commune

Peu d'études scientifiques existent sur les propriétés thérapeutiques de la berce commune.

Ses molécules actives sont les furocoumarines (photosensibilisantes) et l'octanol.

On attribue à la berce des propriétés hypotensives, digestives, antiseptiques, diurétiques, sédatives et de tonifiant général. On surnommait autrefois cette plante « ginseng d'Europe » à cause de ses vertus de tonifiant sexuel. Des tests faits auprès de patients impuissants par le docteur Leclerc au XXème siècle se seraient avérés concluants.

La racine serait digestive, carminative (facilite l'expulsion des gaz) et détersive : elle nettoierait et favoriserait la cicatrisation. Traditionnellement, les anciens employaient racine et feuilles fraîches contre les rhumatismes, l'arthrite, les abcès, furoncles, piqûres d'insectes et engorgements lymphatiques. La racine séchée en poudre serait aussi anti-épileptique et vermifuge en combinaison avec le fruit sec.

Le fruit sec aurait des propriétés antiseptiques, antibactériennes, antifongiques, diurétiques, hypotensives, vasodilatatrices et sédatives. Il serait efficace en cas de diarrhée infectieuse. On l'utilisait autrefois pour traiter la blennorragie, une maladie sexuellement transmissible.

Idées recettes :

– Infusion : Faire infuser 1 cuillère à dessert de fruits secs pour une tasse d'eau durant 10 minutes, boire 3 tasses par jour.

– Teinture-mère : Faire macérer durant 8 jours des fruits frais ou racines dans de l'alcool à 90° à poids égal. 50 gouttes trois fois par jour (Dr Leclerc).

Une cure de plantes médicinales doit s'intégrer dans un programme de santé global : c'est la vision de la naturopathie. Une bonne hygiène de vie avec une alimentation saine, riche en légumes, produits biologiques frais, en micronutriments (minéraux, vitamines, antioxydants..), une activité physique adaptée, une gestion du stress et un bon sommeil sont essentiels pour des résultats durables.

**APARS 56**



**APARS56.COM**

**APPRENDRE . PRÉPARER . AUTONOMIE . RESILIENCE . SURVIE**

*La berce commune*

