Berce

« Patte d'ours » (Heracleum sphondylium)



Récolte : au printemps pour les feuilles.

Descriptif Botanique

Très grande plante commune, à grosses feuilles velues et découpées et fleurs en ombelles blanches. Toute la plante est couverte de poils denses.

Saveur : Goût fruité d'agrumes (mandarine ?) et de concombre.

Propriétés & Santé

La plante a des propriétés toniques, hypotensives, diurétiques et digestives.

Ses racines sembleraient avoir le même effet régénérateur que le ginseng. La berce a encore la réputation d'être un aphrodisiaque pour les hommes...

Usages Culinaires

MANGER

- **Cru :** Les très jeunes feuilles hachées en salade (quand elles sont encore blanchâtres et recroquevillées).
- **Cuit :** Les jeunes feuilles dans un mélange de légumes sauvages. Les tiges (pelées) et les boutons floraux se consomment aussi comme des asperges, ou en gratins, soufflés, etc.

DIVERS

Les fruits, quand ils sont encore verts, peuvent parfumer des préparations.

> **Conseil :** Les utiliser en petite quantité car le goût est assez prononcé.

Recette : Verrines au fromage frais et berce

Ingrédients principaux :

- Fromage frais de chèvre
- Pamplemousse
- Tiges de jeunes feuilles de berce
- Un peu d'huile (facultatif)

Préparation :

- Peler les pétioles (tiges de la berce) et les couper en petits morceaux.
- Assaisonner le fromage frais de chèvre et lui ajouter éventuellement un peu d'huile.
- Détailler le pamplemousse en petits dés.
- Remplir les verrines en plusieurs couches : déposer le fromage, puis le pamplemousse en petits dés, la berce en petits morceaux, et recommencer l'opération.