



# Fenouil des Alpes (*Meum athamanticum*)

**Noms communs** : Fenouil des Alpes, Fenouil de montagne, Cistre

**Famille** : Apiacées

## Étymologie :

Du grec *meon*, genre des plantes apiacées

Du grec *Athamas* montagne de Crète d'où on le croyait originaire

## Description :

Le Fenouil des Alpes appartient à la famille des Apiacées.

Grâce à sa tige souterraine épaisse, c'est une plante vivace (qui vit plus de deux années) herbacée, de 20-30 cm de hauteur, glabre (sans poils), à odeur forte et pénétrante. Son nom commun vient du fait qu'elle rappelle le Fenouil commun (*Foeniculum vulgare*) par ses feuilles très finement divisées en lanières fines et courtes. Il forme des touffes de 20 à 50 cm de haut. Ses tiges sont creuses et striées.

Il fleurit de mai à août. Les fleurs blanc crème, parfois tachées de rouge sont petites (2 à 3 mm) et

regroupées en ombelles de 6 à 15 rayons inégaux (L'ombelle est une inflorescence dans laquelle les pédoncules floraux sont tous insérés au même point de la tige. Cette disposition caractérise toutes les plantes de la famille des Apiacées anciennement nommées pour cela Ombellifères).

Les fruits sont oblongs (plus longs que larges) longs de 6 à 8 mm, munis de côtes saillantes.

## Biotopes :

Cette plante est originaire des régions montagneuses d'Europe centrale et occidentale, de la Scandinavie à l'Italie. On la trouve dans les prairies de fauche humides entre 400 et 1 400 m d'altitude. Elle est présente dans toutes les montagnes de France.

## Utilisations :



Appelée localement "Cistre", et présente en abondance dans le fourrage de notre plateau, elle améliore l'appétence des bovins à l'étable et contribue à la qualité de la viande d'AOP "Fin Gras du Mézenc". Dans le passé, la valeur des prairies était proportionnelle à la présence de cistre.

Les essences aromatiques qu'elle contient lui confèrent des propriétés digestives et carminatives (qui élimine les gaz de l'intestin).

Traditionnellement, les feuilles et racines du fenouil des Alpes étaient utilisées pour soigner les morsures de serpent, la toux, les flatulences.

## Utilisations culinaires :

Ses feuilles aromatisent, omelettes, fromages, soupes. En infusion dans du lait, elles sont la base de crèmes, glaces et flans parfumés.

Ses graines aromatiques entrent dans la composition de liqueurs digestives.

## Risques de confusion :

Le Fenouil des Alpes ressemble au Fenouil commun (*Foeniculum vulgare*) mais ce dernier est plus grand et a des fleurs jaunes. Il ne se trouve pas chez nous à l'état sauvage.

Ses feuilles ressemblent également à celles de la Fêrule (*Ferula communis*), grande plante à latex toxique et à fleurs jaunes, qui ne se trouve que sous les climats méditerranéens.



Version : V0

Auteur : Jean-Paul Rique