



# Chénopode Bon-Henri (*Blitum bonus-henricus*)

**Noms communs** : Ouarle, Épinard sauvage, Toute-bonne, Oseille d'ours

**Famille** : Chenopodiacées

## Étymologie :

L'aimable qualificatif de Bon-Henri (*Bonus-Henricus*) donné à cette plante rappellerait le souvenir du bon roi Henri IV, qui a favorisé en son temps la création des jardins de bonnes herbes. Car, si ce Chénopode a des vertus médicinales, il est surtout comestible par ses feuilles, consommables comme celles des Épinards. Le genre *Chenopodium* doit son nom à la forme typique des feuilles en "patte d'oie" (du grec *khen*, oie)

## Description :

Sa tige dressée est épaisse, creuse, cannelée et cylindrique, souvent rougeâtre, farineuse.

Les nombreuses feuilles d'un vert foncé, de forme triangulaire ou en fer de flèche (Hastées), sont souvent ondulées sur les bords. Les nervures sont en relief. Elles sont farineuses sur les jeunes pousses, notamment au dos. En la frottant on enlève de petites particules blanches qui roulent sous les doigts.

Les fleurs sont petites, d'un vert-jaunâtre, en épi pointu, courbé dans la jeunesse.

La floraison a lieu de juin à septembre.

## Biotopes :

On le rencontre entre 200 et 2.600 m d'altitude, dans les endroits souillés par les déjections azotées des animaux (urines, fèces). Pour cette raison, il est abondant au voisinage des fermes et au bord des chemins fréquentés par les bestiaux. On dit qu'il est nitrophile (Qui aime l'azote). S'il aime les terres riches en matières organiques il pousse plutôt à l'ombre car il craint la sécheresse.

## Utilisations :

Ses propriétés médicinales sont modestes. Les feuilles pilées sont émollientes<sup>(1)</sup> et s'emploient sur les furoncles et les abcès. Elles agissent également comme vulnéraire<sup>(2)</sup>. Ces propriétés sont dues à la présence de mucilages.

## Utilisations culinaires :

Les feuilles et l'épi floral sont comestibles lorsque la plante est jeune. Elles deviennent ensuite coriaces et amères. Les jeunes feuilles tendres peuvent également récoltées en fin de saison sur les plantes qui ont été fauchées au printemps et qui ont donné des repousses.

La façon la plus classique de les cuisiner est de les traiter comme on le ferait avec des épinards, mais on peut aussi en confectionner soupes, tartes ou soufflés. Les mucilages qu'elles contiennent donnent une texture onctueuse et veloutée aux plats. Pour enlever l'amertume, on peut les blanchir avant de les cuisiner ou/et ajouter un peu de sucre pendant la cuisson.

## Risques de confusion :

Avant la floraison, on peut le confondre avec le gouet maculé qui possède également des feuilles en forme de flèche et qui pousse dans les mêmes biotopes. Cependant, cette plante toxique a des feuilles brillantes et dépourvues de pruine blanche.

On peut également le confondre avec d'autres chénopodes, tous comestibles, tel le chénopode blanc (*Chenopodium alba*).

À noter que le quinoa est une graine d'un autre chénopode originaire des Andes (*Chenopodium quinoa*).

1 - Une substance émolliente amollit, relâche et adoucit les tissus tendus, calme l'inflammation. Dans le cas présent, ces propriétés sont dues aux mucilages de la plante, ceux-là même qui donnent à ses potages un aspect velouté.

2 - Vulnéraire, du latin *vulnerarius* (de *vulnus*, blessure) désigne un produit, un médicament ou une préparation (sous forme de liquide ou poudre) propre à la guérison des plaies ou des blessures. Dans le passé, les leveuses du village des Estables collectaient l'anthyllide vulnéraire (*Anthyllis vulneraria*) pour les laboratoires du Puy-en-



Gouet maculé

Velay et de la région.

Version :V0

Auteur : Jean-Paul Rique