



Raiponce en épi (*Phyteuma spicatum*)

Noms communs : Arnaóu

Famille : Campanulacées

Étymologie :

Le nom de genre *phyteuma* vient du grec et signifie plante vigoureuse, allusion à la racine charnue de plusieurs espèces. *Spicatum* signifie **en épi** en latin et rappelle la forme de son épi floral. Ce qualificatif est repris dans le nom vernaculaire français de l'espèce.

Le latin *rapa* (rave) qualifiant la forme charnue de la racine a donné *raponz* en italien, puis **raiponce** en français

Description :

C'est une plante vivace glabre (sans poils) de 30-70 cm à la tige érigée (dressée verticalement), non ramifiée.



Les feuilles de la base ont un à long pétiole (queue). Elles sont ovales, cordiformes (en forme de cœur). Elles portent souvent une tache violacée à la base. Les bords sont crénelés et le dessous brillant. Elles laissent perler un suc laiteux lorsqu'on en coupe la queue. Ce lait est également présent si l'on coupe la tige.

Les feuilles supérieures sont sessiles (Elles n'ont pas de queue et sont directement attachées à la tige) Elles sont allongées, lancéolées (en forme de pointe de lance). Les bords sont fortement dentés.

Les fleurs en épi sont bleues, rarement blanches. La floraison se produit entre les mois de juin et d'août.

La plante a une racine à souche renflée-charnue, pivotante.

Biotopes :

On la trouve en sous-bois, dans les lisières de forêts et au bord des chemins ombrés, rarement dans les prés sauf dans les bordures ombragées.

Utilisations :

Dans le calendrier républicain, la Raiponce était le nom attribué au premier jour du mois de frimaire.

Utilisations culinaires :

C'est l'une des meilleures plantes sauvages. On récolte les feuilles avant la floraison en mai-juin. En salade, les feuilles ont un délicat goût de noisette et l'on apprécie la texture craquante des jeunes épis floraux (Quand les fleurs éclosent, ils deviennent coriaces). Les feuilles se cuisinent cuites à la vapeur ou à l'huile ou revenues dans le beurre-noisette. Sa chair fine et veloutée est idéale pour confectionner des soufflés mais on peut aussi en faire des soupes, tartes ou encore l'utiliser pour des caillettes, des cakes aux herbes, des gratins.

L'épi floral, avant l'éclosion des fleurs peut être cuisiné comme les asperges.



Risques de confusion :

La présence de lait à la coupure, la tache violette sur les feuilles et leur avers brillant rendent les risques de confusion très improbables.

Version :V0

Auteur : Jean-Paul Rique