Epilobium angustifolium L., 1753
(Épilobe en épi)

Identifiants : 12813/epiagu

Association du Potager de mes/nos Rêves (https://lepotager-demesreves.fr)
Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze
Dernière modification le 05/05/2024

- ***Classification phylogénétique :***
    - ***Clade : Angiospermes ;***
    - ***Clade : Dicotylédones vraies ;***
    - ***Clade : Rosidées ;***
    - ***Clade : Malvidées ;***
    - ***Ordre : Myrtales ;***
    - ***Famille : Onagraceae ;***
- ***Classification/taxinomie traditionnelle :***
    - ***Règne : Plantae ;***
    - ***Division : Magnoliophyta ;***
    - ***Classe : Magnoliopsida ;***
    - ***Ordre : Myrtales ;***
    - ***Famille : Onagraceae ;***
    - ***Genre : Epilobium ;***
- ***Synonymes : Chamerion angustifolium (L.) Holub 1972 (synonyme selon TPL ; synonyme de Chamaenerion angustifolium [subsp. angustifolium], selon GRIN), Chamaenerion angustifolium (L.) Schur 1866 (synonyme selonTPL), Chamaenerion angustifolium (L.) Scop. 1772 (synonyme selon TPL ; nom accepté et "synonyme de" {nom retenu}, selon GRIN), Epilobium spicatum Lam. (synonyme selon TPL ; synonyme de Chamaenerion angustifolium [subsp. angustifolium], selon GRIN) ;***
- ***Synonymes français : épilobe à feuilles étroites, laurier de Saint-Antoine (laurier-de-saint-Antoine), osier fleuri, thé russe ;***
- ***Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : cameneri (cat), rose bay, fireweed, Willow herb, great willowherb, French willow , Almaruat, Ciilqaarat, Kaporuski, Ts'ayxlhp, Vrbolika ;***
- ***Rusticité (résistance face au froid/gel) : zone 3-9 ;***

- ***Note comestibilité : *****
- ***Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :***

  fleur[1] (dont bourgeons (cuits[1]) : décoratives (crues[1µ/cuitesµ1], tisanes[1]), feuille (jeunes, dont tiges [cuites[1]] : crues[1], tisanes[1]) et racine (épluchées : fraîches [crues[1] ou cuites[1]] ou séchées [farine[1], café (torréfiées)[1]]) comestibles.

  Détails :

  Fleurs, feuilles (brutes/crues), racines, tige, thé, pousses[{{{0(+x)].

  Une farine est faite à partir des racines ; celle-ci est utilisée pour fabriquer des galettes[{{{0(+x)].

  Jeunes pousses, fleurs et racines consommées localement[{{{27(+x)]. Les jeunes pousses vigoureuses sont cuites et mangées avec du beurre comme un substitut de l'asperge.

  Les feuilles sont consommées crues ou cuites[{{{0(+x)] (ex. : comme potherbe ? (qp*)) ; elles sont également utilisées pour le thé[{{{0(+),{{{~~27(+x)], en infusion, en Russie[{{{27(+x)].

  Les jeunes tiges de fleurs sont ajoutées aux salades[{{{0(+x)]. La moelle[{{{0(+x),{{{27(+x)] des grandes tiges est mâchée[{{{0(+x)] ou

consommée crue[{{{27(+x)] ; elle est également utilisée pour aromatiser et épaissir les soupes et les ragoûts ou transformée en ale[{{{0(+x)] (bières de fermentation haute[{{{Wiki]) ou vinaigre[{{{0(+x)].

Une farine est fabriquée à partir des racines et utilisée pour faire des gâteaux plats. Les jeunes pousses vigoureuses sont cuites et mangées avec du beurre comme substitut d'asperges. Les feuilles sont consommées crues ou bouillies. Ils sont également séchés et utilisés pour le thé. Les jeunes tiges de fleurs sont ajoutées aux salades. La moelle des grosses tiges est mâchée. Il est également utilisé pour aromatiser et épaissir les soupes et les ragoûts ou transformé en bière ou en vinaigre

Partie testée : feuilles - crues[{{{0(+x) (traduction automatique)]
Original : Leaves - raw[{{{0(+x)]

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
70.8	431	103	4.7	360	2.2	2.4	2.7

néant, inconnus ou indéterminés.néant, inconnus ou indéterminés.

- Note médicinale : **
- Usages médicinaux : Décoration ;
- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):

Par Kops et al. J. (Flora Batava, vol. 19: t. 1496, 1895), via plantillustrations

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

  - Statut :

    C'est un aliment de famine[{{{0(+x) (traduction automatique)].

    Original : It is a famine food[{{{0(+x)].

  - Distribution :

    C'est une plante tempérée. Il pousse généralement après un incendie. Il pousse autour des zones humides et des marais. Il pousse dans les régions tempérées et arctiques. Il est résistant au gel mais endommagé par la sécheresse. Il convient aux zones de rusticité 3-9[{{{0(+x) (traduction automatique)].

    Original : It is a temperate plant. It commonly grows after fire. It grows around wetlands and marshes. It grows in temperate and Arctic regions. It is resistant to frost but damaged by drought. It suits hardiness zones 3-9[{{{0(+x)].

  - Localisation :

    Alaska, Australia, Balkans, Bosnia, Britain, Canada, China, Czech Republic, Estonia, Europe, Germany, Iceland, India, Ireland, North America, Norway, Pakistan, Russia, Scandinavia, Slovenia, Sweden, Turkey, Ukraine, USA[{{{0(+x) (traduction automatique)].

Original : Alaska, Australia, Balkans, Bosnia, Britain, Canada, China, Czech Republic, Estonia, Europe, Germany, Iceland, India, Ireland, North America, Norway, Pakistan, Russia, Scandinavia, Slovenia, Sweden, Turkey, Ukraine, USA[{{{0(+x)}}].

- ***Notes :***

  Il existe environ 165 espèces d'Epilobium. Ils sont pour la plupart tempérés[{{{0(+x) (traduction automatique)}}].

  Original : There are about 165 Epilobium species. They are mostly temperate[{{{0(+x)}}].

- ***Arôme et/ou texture : sucré légèrement piquant (racine), mâche avec note de pissenlit (parties aériennes)1 ;***

- ***Liens, sources et/ou références :***

  - ***Tela Botanica :*** https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-24043-synthese ***;***
  - ***florelaurentienne.com :*** https://www.florelaurentienne.com/flore/Groupes/Spermatophytes/Angiospermes/Dicotyles/055_Onagracees/03_Epilobium/angustifolium.htm ***;***
  - ***Jardins L'Encyclopédie :*** https://nature.jardin.free.fr/vivace/ft_epilobium_ang.html ***;***
  - ***Wikipedia :***
    - https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89pilobe_en_%C3%A9pi (en français) ***;***
    - https://en.wikipedia.org/wiki/Chamerion_angustifolium (source en anglais) ***;***
    - https://de.wikipedia.org/wiki/Schmalbl%C3%A4t (source en allemand) ***;***
  - ***[5]"Plants For a Future" (en anglais) :*** 5https://www.pfaf.org/user/plant.aspx?LatinName=Epilobium+angustifolium ***;***

  dont classification :

  - ***"The Plant List" (en anglais) :*** www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2790112 ***;***
  - ***"GRIN" (en anglais) :*** https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=27826 ***;***

  dont livres et bases de données : [0]"Food Plants International" (en anglais), 1Plantes sauvages comestibles (livre pages 86 et 87, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 81 [Chamerion angustifolium (L.) Scop.], par Louis Bubenicek) ;

  dont biographie/références de [0]"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

  Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, The Useful Plants of India. CSIR India. p 197 ; BARANOV, ; Beckstrom-Sternberg, Stephen M., and James A. Duke. "The Foodp*), 1999, The Royal Horticultural Society A-Z Encyclopedia of Garden Plants. Convent Garden Books. p 399 ; Cormack, R. G. H., 1967, Wild Flowers of Alberta. Commercial Printers Edmonton, Canada. p 214 ; Cundall, P., (ed.), 2004, Gardening Australia: flora: the gardener's bible. ABC Books. p 541 ; Elias, T.S. & Dykeman P.A., 1990, Edible Wild Plants. A North American Field guide. Sterling, New York p 109 ; Esperanca, M. J., 1988. Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses. Vol. 1. p 363 ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 163 (As Chamaenerion angustifolium) ; Flora of Pakistan. www.eFloras.org ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), Sturtevant's edible plants of the world. p 291 ; Heywood, V.H., Brummitt, R.K., Culham, A., and Seberg, O. 2007, Flowering Plant Families of the World. Royal Botanical Gardens, Kew. p 237 (Genus) ; Holloway, P. S. & Alexander, G., 1990, Ethnobotany of the Fort Yukon Region, Alaska. Economic Botany, Vol. 44, No. 2 pp. 214-225 ; Jackes, D. A., Edible Forest Gardens ; Jones, A., 2010, Plants that we eat. University of Alaska Press. p 25 ; Mabey, R., 1973, Food for Free. A Guide to the edible wild plants of Britain, Collins. p 93 ; MacKinnon, A., et al, 2009, Edible & Medicinal Plants of Canada. Lone Pine. p 232 ; Moerman, D. F., 2010, Native American Ethnobotany. Timber Press. p 211 ; Morley, B. & Everard, B., 1970, Wild Flowers of the World. Ebury press. Plate 4 ; Ozbucak, T. B., et al, 2007, Nutrition Content of Some Wild Edible Plants in the Central Black Sea Region of Turkey. International Journal of Natural and Engineering Sciences 1:11-13 ; Plants For A Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/ ; Porsild, A.E., 1974, Rocky Mountain Wild Flowers. Natural History Series No. 2 National Museums of Canada. p 282 ; SAYCE, ; Scotter, G. W., & Flygare, H., 1993, Wildflowers of the Canadian Rockies. Hurtig. p 124 ; Slocum, P.D. & Robinson, P., 1999, Water Gardening. Water Lilies and Lotuses. Timber Press. p 117 ; Sp. pl. 1:347. 1753 ; Turner, N., 1995, Food Plants of Coastal First Peoples. Royal BC Museum Handbook p 106 ; Turner, N., 1997, Food Plants of Interior First Peoples. Royal BC Museum Handbook p 132 ; UPHOF,