

# Lapsana communis L., 1753 (Lampsane commune)

Identifiants : 17972/lapcom

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 03/05/2024

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Astéridées ;
- Clade : Campanulidées ;
- Ordre : Asterales ;
- Famille : Asteraceae ;

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Asterales ;
- Famille : Asteraceae ;
- Genre : Lapsana ;

- **Synonymes français :** *lapsane commune, lampsane, lapsane, herbe-aux-mamelles (herbe aux mamelles), poule grasse (poule-grasse), gras de mouton, grageline, lamproise ;*

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** *hawk's-beard, nipplewort, common nipplewort, gewöhnlicher Rainkohl (de), Gemeine-Milche (de), Gemeiner Rainkohl (de), Hasen-Kohl (de), lampsana-verdadeira (pt,br), harkål (sv), akkerkool (nl), grespignolo (it), lassana (it), hierba de los pechos (es), lapsana (es), sportavecchia (local) ;*



- **Note comestibilité :** \*\*

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

*fleur*1 (dont bourgeons)1 et *feuille (jeunes et/tendres (dont pousses et pointes))*1 comestibles.

Détails :

*Feuilles*<sup>0(+x)</sup>. Jeunes plantes consommées en salade ou cuites comme légume<sup>{{(27(+x))}}</sup> (*pothebe*<sup>(dp<sup>1</sup>)</sup>).

Les jeunes feuilles, lorsque la plante est encore en rosette (avant le développement de la hampe florale), sont consommées crues en salades et dans les sandwichs. Elles ont un goût qui rappelle celui du pissenlit et de la laitue romaine.

Les feuilles sont bouillies et utilisées dans les soupes ; elles peuvent aussi être cuites et utilisées comme des épinards ; En Italie on les consomme souvent de cette manière mais, là encore, elles acquièrent rapidement une certaine amertume. Elles peuvent servir à farcir des crêpes.

Les fleurs sont également comestibles mais sont plus amères.

Malgré ces usages, la lampsane est surtout considérée comme une « mauvaise herbe » par les jardiniers<sup>{{(wiki,0(+x))}}</sup>.

Les feuilles sont bouillies et utilisées dans les soupes. Ils peuvent également être cuits et utilisés comme les épinards. Les jeunes feuilles sont consommées crues dans les salades et les sandwiches



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

- Note médicinale : \*\*
- Usages médicaux : son amertume lui confère des propriétés toniques, digestives.

D'après Michel Bontemps ("Votre santé par les plantes"), la lampsane est une plante très utile pour lutter contre le diabète. ;

- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):



De gauche à droite :

Par Kops et al. J. (Flora Batava, vol. 3: t. 220, 1814), via botanicalillustrations

Par Krzysztof Ziarnik, Kenraiz, via wikimedia

Par Amédée Masclef (Atlas des plantes de France. 1891), via wikimedia

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Distribution :

C'est une plante de climat méditerranéen. Il peut pousser dans des endroits ensoleillés ou ombragés. en Argentine, il pousse en dessous de 1 000 m au-dessus du niveau de la mer. Herbarium de Tasmanie<sup>{}(0(+x))</sup> (traduction automatique).

Original : It is a Mediterranean climate plant. It can grow in sunny or shady places. in Argentina it grows below 1,000 m above sea level. Tasmania Herbarium<sup>{}(0(+x))</sup>.

- Localisation :

Antilles, Argentine, Asie, Australie, Balkans, Bosnie, Brésil, Grande-Bretagne, Bulgarie, Caucase, Chili, Chine, République dominicaine, Europe, France, Géorgie, Allemagne, Grèce, Groenland, Haïti, Hawaï, Inde, Italie, Jamaïque, Méditerranée, Pays-Bas, Nouvelle-Zélande, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Pacifique, Portugal, Slovaquie, Slovaquie, Slovaquie, Espagne, Tasmanie, Turquie, Venezuela, Antilles<sup>{}(0(+x))</sup> (traduction automatique).

Original : Antilles, Argentina, Asia, Australia, Balkans, Bosnia, Brazil, Britain, Bulgaria, Caucasus, Chile, China, Dominican Republic, Europe, France, Georgia, Germany, Greece, Greenland, Haiti, Hawaii, India, Italy, Jamaica, Mediterranean, Netherlands, New Zealand, North Africa, North America, Pacific, Portugal, Slovenia, South America, Spain, Tasmania, Turkey, Venezuela, West Indies<sup>{}(0(+x))</sup>.

- Liens, sources et/ou références :

- Tela Botanica : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-37660> ;
- La cuisine sauvage : <https://yoann.hue.free.fr/lampsane.html> ;
- Wikipedia :
  - [https://fr.wikipedia.org/wiki/Lampsane\\_commune\\_\(en\\_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Lampsane_commune_(en_français)) ;
  - [https://de.wikipedia.org/wiki/Gemeiner\\_Rainkohl\\_\(source\\_en\\_allemand\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Gemeiner_Rainkohl_(source_en_allemand)) ;

- <sup>5</sup>"Plants For a Future" (en anglais) : [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lapsana\\_communis](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lapsana_communis) ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : [www.theplantlist.org/tpl1.1/record/gcc-43300](http://www.theplantlist.org/tpl1.1/record/gcc-43300) ;
- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=21475> ;

dont livres et bases de données : <sup>0</sup>"Food Plants International" (en anglais), 1Plantes sauvages comestibles (livre pages 141 et 142, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 170, par Louis Bubenicek) ;

dont biographie/références de <sup>0</sup>"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Blamey, M and Grey-Wilson, C., 2005, *Wild flowers of the Mediterranean*. A & C Black London. p 467 ; Curtis, W.M., 1963, *The Students Flora of Tasmania Vol 2* p 382 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 40 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 370 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 144 ; Pieroni, A., 1999, *Gathered wild food plants in the Upper Valley of the Serchio River (Garfagnana), Central Italy*. *Economic Botany* 53(3) pp 327-341 ; *Plants For A Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK.* <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; *Plants of Haiti Smithsonian Institute* <https://botany.si.edu> ; Redzic, S. J., 2006, *Wild Edible Plants and their Traditional Use in the Human Nutrition in Bosnia-Herzegovina*. *Ecology of Food and Nutrition*, 45:189-232 ; *Sp. pl.* 2:811. 1753 ; *Tasmanian Herbarium Vascular Plants list* p 6