

**Grande bardane**  
**Arctium lappa**  
**Famille des Composées (marguerite)**



Sous ces panneaux solaires, qu'on prend parfois pour des feuilles de rhubarbe, se cache un véritable trésor culinaire. Concocté de toutes les façons possibles au Japon et en Corée, c'est une tradition dans l'assiette. À quantités égales, la racine de bardane est beaucoup plus nutritive que la pomme de terre. Cette brosse-à-dents naturelle est un réservoir de fer ; 446 ppm (elle supplante l'épinard) et de potassium ; 2,07%.



Il croquait dedans ça faisait à peine 10 minutes. Regarde, elle noircit à vue d'œil me dit-il. Et en effet, il avait raison. Je lui expliquai le phénomène visible et fascinant de la racine de bardane. Chaque atome de carbone se combine généralement avec 4 atomes d'hydrogène pour assurer un maximum de stabilité au niveau moléculaire. Avec la bardane, c'est différent ! Il peut y avoir jusqu'à 3 atomes de carbone unis à un autre atome de carbone. C'est l'instabilité moléculaire même, ainsi qu'un moyen de défense assez sophistiqué utilisé par la plante.

Aussitôt exposé à l'air libre, à l'attaque d'une bactérie ou un amateur de légume nouveau genre, ces carbones doivent réagir pour se stabiliser tant ils sont réactifs. Exposé à l'air libre, ils capteront les polluants de l'air ; à l'attaque d'une bactérie ; ils feront exploser sa membrane cellulaire et libérer son contenu. Enfin, dans l'organisme d'un amateur du légume frais, ils réagiront avec les toxines, déchets et radicaux libres susceptibles de léser leur hôte.

Une cure antioxydante par excellence qu'on doit consommer à l'état frais pour avoir un maximum d'effets. Quand c'est impossible, l'asperger de jus de citron en attendant de déguster ou simplement faire congeler. Pour en faire l'essai ou devenir amateur, il faut cueillir la racine au printemps ou à l'automne, quand tous ses éléments nutritifs sont sous la terre.

Le second groupe de composés d'intérêt dans la racine sont ceux contenant du soufre. On sait depuis peu les bienfaits des composés soufrés dans des végétaux comme l'ail, l'oignon, le brocoli et le chou-fleur. Ils participent à la formation des systèmes d'antioxydants naturels du corps humain. Aussi, prête-t-on souvent à ces composés des vertus anti-tumorales, c.-à-d. freinant la prolifération des tumeurs.

Ses vertus caractéristiques font de la racine de bardane un excellent dépuratif ; c'est-à-dire qui nettoie le sang de ses déchets métaboliques. Prenons un exemple ; la sécrétion accrue de sébum (sécrétion grasse produite par les glandes sébacées), durant l'adolescence. Ayant des matières grasses à décomposer en abondance, les bactéries se multiplient davantage et décomposent les graisses du sébum en composés purulents. Or, la racine de bardane est aussi active que la pénicilline sur des germes tels que le staphylocoque doré, la plupart du temps responsable de l'acné. Si les ados étaient plus enclins à se nourrir de verdure qui ne pousse pas uniquement au jardin, des problèmes comme l'acné seraient vite contrôlés.

Bref, voici un truc pour faire de vos racines de toque un plus-value pour vos "sundaes" au caramel de la saison chaude. En mai ou en octobre, récolter les racines sur des sites qui n'ont pas été contaminés par les pesticides. Râper en petits morceaux. Asperger de jus de citron. Sécher à l'ombre pendant deux semaines. Broyer avec un moulin à café pour leur donner l'apparence voulue. Ces brisures de bardane se comparent à celles de noisette ou d'amande dont elles ont une similitude pour le goût. On peut valoriser les plantes de bien des façons...

...tiré du recueil de notes de Fabien Girard -  
Biologiste / chercheur