Benoîte commune

(Geum urbanum)



Cette vivace européenne très rustique, fréquente dans les endroits frais (sous-bois et talus et dans les jardins ombragés), est notamment connue pour sa racine à l’arôme de clou de girofle et ses feuilles utilisées en cuisine.

Comestibilité :
Les jeunes et/ou tendres feuilles sont consommées crues, dans les salades, ou cuites comme potherbe (herbe potagère, épinard) mais aussi infusées. Les racines peuvent être utilisées comme épice (condiment, substitut de clou de girofle) dans les soupes et sauces, et permette de réaliser diverses boissons.

