Chénopode bon Henri

(Chenopodium bonus-henricus)



Plante potagère et médicinale vivace avec une tige épaisse, dressée, de 30cms à 1m de hauteur, cultivée pour ses feuilles (cuisinées cuites à la manière des épinards ou crues en salade) et pour ses jeunes tiges et efflorescences (cuisinées sautées ou en vinaigrette comme des asperges ou brocolis). Elle est originaire d'Europe et pousse spontanément en Franceµ{{{(dp*)µ.

Son nom vient du roi Henri IV qui aurait découvert son importance sur le plan culinaire.

Les nombreuses feuilles d'un vert foncé au revers argenté ont une longueur de 50 à 100 mm et sont larges, luisantes, de forme triangulaire ou en fer de flèche, souvent ondulées sur les bords. La face inférieure des feuilles est recouverte de poils donnant une impression farineuse caractéristique au toucher.

Les fleurs sont produites dans un grand épi presque sans feuilles de 100 à 300 mm de long; chaque fleur est très petite (3-5 mm de diamètre), verte, avec cinq sépales. La floraison a lieu de juin à septembre.
Les graines sont vert-rouge, 2-3 mm de diamètre.

On rencontre le chénopode Bon-Henri à l'état sauvage entre 200 et 2 600 m d'altitude, dans les reposoirs à bestiaux et autres endroits où sont déposées des déjections azotées des animaux, ou encore sur des talus ou terres fraîchement retournées.

Comestibilité :
Grainesμ1, feuille (jeunes et/ou tendres pousses et tiges {ex. : en salades ou cuites comme potherbe, substitut d'épinard)}) et fleur (jeunes inflorescences (dont bourgeons)) comestibles.(1*)

