



# Bardane



Plante faisant partie de la fameuse recette ESSIAC, formule de plantes médicinales utilisée en cas de cancer. Aussi une plante envahissante appelée toques.

<b>Noms communs</b>	Petite bardane, rhubarbe sauvage, tabac du diable, teigne, amoureux, toques, (anglais : Burdock)
<b>Nom latin</b>	<i>Arctium lappa</i>
<b>Famille</b>	Astéracées (famille comprenant le plus d'espèces)
<b>Description</b>	Bisannuelle. Feuilles en rosette très grandes. Fleurs mauve portés au sommet des rameaux, couvertes d'aigrettes. Partie utilisée : racine.
<b>Origine</b>	Europe, asie.
<b>Culture et rusticité</b>	Résistante et rustique aux racines profondes, envahissante
<b>Usage</b>	Médicinal, culinaire (légume racine)
<b>Nutrition</b>	Faible densité énergétique, source de vitamine B6 et de potassium
<b>Propriétés fonctionnelles</b>	Dépuratif, glycémiorégulateur, nutritif, chélateur, anticarcinogène, détoxiquant, antimutagène, bifidogène etc.
<b>Modes d'utilisations et dosages</b>	Décoction : 1 c. à thé racine séchées par tasse, mijoter 20 minutes, 2-3 fois par jour. Teinture : 30-60 gouttes, 1-4 fois par jour. Vinaigre : 1 c. à table, 1-4 fois par jour. Compresse ou cataplasme.
<b>Contre-indications</b>	Attention : Effet hypoglycémiant, peut affecter les dosages d'insuline chez les diabétiques.
<b>Conservation</b>	Au sec pour les racines séchées. Racine fraîche, se conserve plusieurs semaines au frigo.
<b>Idées recettes</b>	Racine fraîche d'été bouillie dans l'eau salée, comme du salsifis, soupe. Les tiges (avant la floraison) pelées comme des légumes crues, cuites ou en croquettes.