

## GRANDE CONSOUDE

Aujourd'hui la Grande consoude est à l'honneur. Elle est actuellement en pleine floraison ce qui permet de l'observer aisément, d'en apprécier la beauté et la simplicité car non, elle n'a pas pris la "grosse tête" malgré toutes les vertus et tous les usages que nous, les humains en faisons depuis des siècles ! Son nom "*Symphytum*" vient du grec "*sumphusis*" qui signifie union, cohérence et son nom français "Consoude" vient du latin : "*con*" veut dire "avec" et "*saldare*" : "souder".



*Symphytum officinale* - Boraginaceae

**La Grande Consoude**, *Symphytum officinale*, de la famille des *Boraginaceae* pousse sur des sols humides, aux bords des eaux, dans les fossés cela dans presque toute la France.

Tout d'abord elle est velue hérissée et présente de grandes feuilles épaisses, décurrentes, lancéolées, râpeuses comme la langue d'un chat, ses fleurs, au sommet de la tige est enroulée sur elle-même telle une queue de scorpion à l'envers, de couleurs variables allant du blanc-crème au violet foncé en passant par toute une gamme de roses plus ou moins pâles, plus ou moins violacés. Elle est connue depuis très longtemps pour consolider les os, refermer les plaies, soulager les douleurs articulaires.

**Plante médicinale** : A l'époque où seules les plantes avaient le pouvoir de soigner, elle était employée sur les champs de bataille pour réparer les fractures. Quand il s'agissait de plaies, qu'elles

soient dues à un coup d'arquebuse ou autre arme meurtrière provoquant des plaies ouvertes. On déposait l'onguent de Consoude sur les pourtours de la plaie qui se refermait petit à petit. L'application de baume de Consoude soulage les douleurs rhumatismales et l'arthrose. Actuellement nous savons que cette plante contient une grande quantité de silice permettant la consolidation des os et des articulations, elle contient également beaucoup d'allantoïne agissant sur la peau en l'aidant à cicatriser et à refermer les plaies et aussi en l'adoucissant.

Puisque nous sommes dans la cuisine pour la fabrication d'onguents et d'emplâtres nous allons en profiter pour cuisiner notre consoude !

### Plante comestible :

Dans ce cas ce sont les feuilles qui nous intéressent dans ce cas. Nous pourrions les hacher pour en faire une "tapenade" en ajoutant un filet de citron, de l'huile d'olive, sel et poivre. Puis vous l'étalerez sur de fines tranches de pain légèrement grillées.

Vous servirez ces toasts en amuses-bouche. Il est recommandé de la consommer modérément du fait des alcaloïdes pyrrolydiziniques qu'elle contient, bien sûr comme toute bonne chose il ne faut pas en abuser !



Texte et photos Isabelle Hunault