

La berce et le cerfeuil des bois

Par Thierry Dalbavie

Extrait du Solide Almanach Nourricier 2023 de l'Étonnant Festin

Ah ! Deux plantes dans la même chronique, mais pourquoi donc ? Parce qu'elles sont comestibles, qu'elles sont sœurs, poussent en même temps, dans les mêmes « coins », au printemps.

Toutes deux sont des Apiacées (Ombellifères), une famille botanique qui regroupe le bon dieu et le diable !

Le bon dieu, c'est la carotte, le panais, le persil, le fenouil, le céleri, le cumin, l'aneth et tant d'autres légumes et aromates puissamment parfumés.

Le diable, ce sont les redoutées ciguës ; car il y en a plusieurs, vous vous doutez bien !

Dans les campagnes, on les connaît sous le nom de « cocudes » (*cocudo* dans le dictionnaire provençal-français).

« Le goût est fort-anisé certes mais atténué à l'état jeune »

La berce et le cerfeuil des bois, c'est en avril qu'on les consomme. Elles sont très communes, dans les prairies et dans les haies. Seulement quand elles sont bien tendres, après c'est trop fibreux. Le goût est fort-anisé certes mais atténué à l'état jeune.

Peur de les confondre avec la ciguë ?

« les ciguës sont glabres, alors que berce et cerfeuil sont poilues, et pas qu'un peu ! »

Vous avez bien raison d'être prudent. Ne consommez que si vous êtes sûr ou accompagné. Manger des plantes sauvages demande des compétences botaniques fines et avérées.

Mais sachez que toutes les ciguës sont glabres, alors que berce et cerfeuil sont poilues, et pas qu'un peu ! Pour être encore plus sûr : la berce c'est *Heracleum spondylium*, et le cerfeuil *Anthriscus silvestris*. Vous l'avez bien cherché !

Qu'est ce qu'on mange dans ces plantes ? Les très jeunes tiges (on dirait des tuyaux canelés), et les jeunes fleurs quand elles sont encore enfermées dans leurs gaines et qu'elle ressemblent alors à de petits brocolis ! Une rapide cuisson vapeur, une pointe de sel, un filet d'huile d'olive, c'est frais, parfumé, savoureux, printanier. Ou cru dans une salade de doucette.

La récolte n'est possible que durant quelques jours, ça tombe bien, car on peut se lasser du goût anisé !

Les Apiacées c'est fort en goût ! Mais on est d'accord, rien à voir avec les Opiacées !