

Petite histoire de légume



Le chardon-marie

Le chardon-marie (*Silybum marianum*) est originaire des régions méditerranéennes et d'Asie occidentale, mais il se cultive parfaitement dans le nord et aujourd'hui, il s'est naturalisé en Amérique du Nord. Il s'agit d'une plante bisannuelle qui est souvent cultivée comme annuelle. Semer au printemps en godets ou directement en place les belles graines brunes et luisantes. Le repiquage se fait au jardin lorsque le plant a deux vraies feuilles en espaçant les plants au moins d'un mètre en tous sens. Il apprécie un sol bien enrichi en humus. Attention le repiquage de plants qui ont trop traîné en godets amène souvent à des plantes qui ne se développeront pas bien et monteront rapidement à graines.

La plante commence par former une belle rosette de grandes feuilles ondulées, profondément découpées, épineuses sur les bords, d'un

beau vert maculé de blanc à la face supérieure. La légende veut que la Vierge Marie voyageant de Palestine vers l'Égypte pour échapper à Hérode se soit arrêtée près d'une touffe de chardon pour allaiter l'enfant Jésus. Quelques gouttes de son lait seraient tombées sur les plantes qui du coup ont des nervures blanches et les feuilles maculées de blanc.

La plante grandit assez rapidement en formant une jolie touffe d'un mètre et demi de haut occupant au sol un espace d'un mètre carré. Elle est formée de nombreuses hampes florales entourées de plus petites feuilles, souvent ramifiées et terminées par des capitules floraux s'ouvrant pour libérer des fleurs de couleur pourpre-violacé. Outre les épines des feuilles ces capitules sont entourés de grandes bractées recourbées à l'extrémité très acérée, chaque bractée ayant elle-même un pourtour de petites



épines. C'est dire que la plante sait se défendre ! Malgré ce côté un peu rébarbatif, le chardon-marie a de nombreux usages. Le limbe des grandes jeunes feuilles, débarrassé de ses épines, peut être consommé comme l'épinard ou servir à la confection d'un délicieux potage. Le pétiole et la nervure principale des feuilles seront cuits comme les cardons. Les jeunes pousses se consomment à la manière des asperges. Les boutons floraux, avant qu'ils ne s'ouvrent, sont cuisinés comme les artichauts. Il fut un temps où les graines torréfiées ont servi comme succédané du café.

Le chardon-marie est aussi fort connu pour ses vertus médicinales. Dans l'Antiquité déjà les Grecs connaissaient ses propriétés pour traiter les troubles hépatiques et biliaires. Au Moyen Âge la plante était connue pour pouvoir chasser la « mélancolie » ou « bile noire », un état associé à diverses maladies reliées au foie. Ce n'est qu'en 1968 que fut isolée la silmarine, la substance active responsable des effets thérapeutiques de la plante. On la trouve dans toutes ses parties mais elle est principalement concentrée dans les graines mûres. Les extraits de chardon-marie ont fait l'objet de très nombreuses études cliniques et on trouve de nos jours de nombreuses préparations pharmaceutiques à base de silmarine et destinées au traitement de divers troubles hépatiques et biliaires.

Texte et photos Jean-Luc Muselle
www.lepotagergourmand.be

La légende dit que la Vierge Marie se serait arrêtée près d'une touffe de chardons pour allaiter l'enfant Jésus et que quelques gouttes de son lait seraient tombées sur les plantes provoquant les nervures blanches et les feuilles maculées de blanc.

