



# LA GRANDE BARDANE



DESCRIPTION

PRATIQUES CULTURALES

RÉCOLTE ET CONDITIONNEMENT

La Grande Bardane est une plante vivace et herbacée, encore considérée comme une mauvaise herbe dans le monde agricole. Au Japon, à Taiwan et en Chine, elle est pourtant largement cultivée comme une plante potagère.

## ORIGINE

Cette espèce est originaire des régions tempérées de l'Europe et de l'Asie, incluant le nord de l'Inde. Elle a été introduite en Amérique du Nord, par les premiers colons, qui l'ont longtemps cultivée pour ses vertus médicinales. À l'état sauvage, elle prolifère sur les terrains en friche, riches en azotes, mais elle se plaît dans les jardins.



**Nom latin :** *Arctium lappa*

**Nom commun :** Bardane, Bardane officinale, Bardane commune, herbe aux teigneux, gobo (au Japon)

**Plante-légume ancienne, de la famille des astéracées.** Vivace, bisannuelle. La plante meurt au bout de 2 ans.

## ASPECTS BOTANIQUES

---

### LES DIFFÉRENTES PARTIES

- **La tige** unique est dressée, très rameuse. Elle est souvent velue et rougeâtre en raison de la présence d'anthocyanes. Elle est cannelée et creuse.
- **Les feuilles** sont grandes, alternes, largement ovales, obtuses, cordiformes à la base, ondulées sur les bords, vertes sur le dessus, blanchâtres et pubescentes avec des nervures en dessous, à long pétiole. Elles sont caduques et mesurent de 25 à 80 cm de longueur et de 20 à 70 cm de largeur.
- **Les fleurs**, violettes, sont groupées en capitules globuleux réunis en grappes. Elles apparaissent en plein été (juillet-août) de la 2e année. Les capitules roses pourprés sont entourés de très nombreuses bractées à pointes recourbées formant des crochets. Ce sont ces crochets qui s'agrippent à nos vêtements. Ils se fixent aussi sur les poils des animaux et contribuent ainsi à la dissémination de la plante.
- **Les fruits** sont des akènes grisâtres de 5 à 6 mm de long, comprimés, à courte aigrette, dont le réceptacle est entouré de touffes de poils jaunâtres raides.
- **Le système racinaire :** La racine principale est un pivot charnu, mesurant en moyenne 50 cm. Il peut cependant se prolonger jusqu'à plus de 2 mètres. Son diamètre moyen est de 2 à 5 cm. Elle est recouverte d'une couche (écorce) de protection brune. Sa chair est blanche.

# LES STADES DE CROISSANCE

(c) Gérald Le Gal



## Jeunes plants (Plantule)

Les cotylédons, dont la nervure médiane est bien visible sur la face inférieure, sont de forme oblongue. Les premières feuilles sont entières à sinuées, arrondies à ovales avec la base atténuée. Elles sont pubescentes sur les deux faces.



## Plants de 1re année

La première année, elle produit une rosette de feuilles et une grande racine pivot.



## Plants de 2e année

La 2e année, une grande hampe florale apparaît. La plante peut atteindre 2 mètres et produit alors des petites fleurs mauves qui contiennent les graines. C'est pendant la 2e année qu'on reconnaît facilement la grande bardane de la petite bardane. Sur la grande bardane, les capitules (fleurs) sont gros et disposés en corymbes, contrairement à la petite bardane où les capitules sont plus petits et disposés en grappe.

(c) Ilona L/CC BY-NC-SA 2.0/Flickr

## UTILISATION

### EN CUISINE

En cuisine, ses feuilles s'utilisent crues en salade ou cuites. On les cuisine comme des épinards. Quant à la racine et la hampe florale, elles ont un goût d'artichaut. Plusieurs recettes de Gobo sont disponibles sur Internet.

Pour cuisiner la racine de bardane, on peut l'éplucher, la couper en bâtonnets qu'on fera bouillir pendant 2 minutes. Égoutter les bâtonnets puis laisser refroidir. Assaisonner avec une vinaigrette à salade puis laisser reposer pendant 30 minutes. Bien mélanger et servir.[1]

[1] <https://www.japancentre.com/fr/recipes/1401-salade-de-racines-de-gobo-bardane>

### AU JARDIN

Au potager, la bardane est une excellente plante compagne car elle peut protéger les autres plantes du mildiou. On peut l'utiliser des deux manières suivantes :

**En paillage** : broyer et sécher les feuilles et les racines puis disposer le paillis autour du pied de la plante à protéger.

**En purin** : faire fermenter 100 g de feuilles par litre d'eau et pulvériser la décoction sur les plants malades.[1]

[1] [Bardane : planter et cultiver - Ooreka](#)

# PRATIQUES CULTURALES

---

## CONDITIONS DE CULTURE

Très rustique au Québec, la bardane tolère de grands froids allant au-delà de -30 degrés Celsius. Sa croissance est favorisée dans les argiles sableuses et les loams. Elle croît au plein soleil et tolère l'ombre partielle.

## PRÉPARATION DU TERRAIN

Travailler la terre pour obtenir un sol riche et profond, avant le semis, sur une profondeur de 50 cm environ. Ceci favorisera le développement de la racine pivot. Une terre riche produit d'immenses feuilles et de grosses racines. Enrichir le sol avec du fumier ou un compost bien décomposé.

## IMPLANTATIONS

L'implantation idéale de la bardane s'effectue par semis. En pleine terre ou en serre.

### SEMIS

**En pleine terre.** Semer les graines à l'automne (octobre) de préférence, à 2 cm de profondeur et espacer de 30 cm. Éclaircir au besoin au cours de la saison. Stratification froide. La bardane aime une exposition ensoleillée ou une mi-ombre légère. Elle préfère un sol riche, profond et humifère. Les racines étant très profondes, la culture en pot est à éviter, car les racines sont trop profondes. Semez clair et recouvrez les graines de 2 cm de terre affinée.

**En serre.** Les semis se font à la fin avril. Repiquer rapidement, car la longue racine pivot ne tolère pas les transplantations. Le temps de germination est de 14 jours.

### TRANSPLANTATION

La bardane tolère très mal la transplantation à cause de sa racine pivot.

### POPULATION ET ESPACEMENT

En pleine terre : éclaircissez à 30 cm.



## PRATIQUES CULTURALES

---

### ENTRETIEN

Garder le sol humide. Appliquer un paillis pour conserver l'humidité par temps chaud et sec au moins jusqu'à la sortie des grandes feuilles. Pendant l'été, celles-ci apportent l'ombre au champ au complet. Couper les fleurs avant qu'elles fanent pour éviter les semis spontanés. Couper les parties sèches à la fin de la saison. Arroser peu, mais souvent, pour conserver un sol humide et frais.

### GESTION DES ADVENTICES (HERBES INDÉSIRABLES)

Pailler au pied pour conserver la fraîcheur et éviter la pousse des mauvaises herbes. On peut aussi utiliser le désherbage à la vapeur haute température pour désherber autour des plants (avant que les feuilles ne deviennent trop larges). Les herbes traitées à la vapeur vont sécher et se décomposer. Elles serviront donc à nourrir le sol.

### RAVAGEURS ET MALADIES

La bardane est résistante aux maladies, mais est sensible aux limaces. Les signes d'attaques de limaces se traduisent par des traces de bave et de nombreux trous sur les feuilles. À ce moment, utiliser de la sciure de bois, du marc de café, des coquilles d'œuf pilés comme répulsifs naturels contre les limaces. On peut aussi utiliser une anti-limace bio, autorisé pour les cultures écologiques.

---



## RÉCOLTE ET CONDITIONNEMENT

---

### RÉCOLTE

Les feuilles de la bardane se récoltent de juin à septembre, au fur et à mesure des besoins. Il est tout de même toujours préférable de récolter les feuilles quand elles sont petites.

Les racines, pour qu'elles soient tendres, se récoltent en automne dès la première année, juste avant les premiers gels, avant qu'elles ne deviennent ligneuses. On peut aussi les récolter pendant les deux ou trois premières semaines du printemps, dès que le sol peut être remué.

Les restaurateurs semblent préférer que la racine de la bardane soit entière lorsqu'elle est récoltée. On doit donc creuser profondément et délicatement afin de récolter la racine pivot dans son entier. C'est une opération délicate, et il arrive souvent que la racine se casse. À ce moment, les chefs la refuseront ou ils la paieront moins cher.

### CONDITIONNEMENT

À la suite de nos tests, nous suggérons pour l'instant que les racines de bardane soient consommées fraîches, car le séchage et la congélation tendent à en altérer le goût de façon significative. Les racines peuvent toutefois très bien être séchées lorsqu'elles sont destinées aux préparations médicinales.

### ENTREPOSAGE

Consommer les racines fraîches en septembre, octobre, novembre et avril. Pour conserver les racines jusqu'à leur vente, on suggère de les laisser en terre, tant que le sol n'est pas gelé. Au besoin, conserver les racines dans un bac de sable frais. Arroser légèrement pour conserver l'humidité du sable. Maintenir le bac de sable à l'abri du gel, dans un endroit sombre (un caveau est idéal). En utilisant cette technique, nos premiers essais témoignent d'une conservation parfaite après deux mois.

On peut aussi conserver les racines dans un réfrigérateur. Le temps de conservation est également de 2 mois (pour l'instant, car les tests sont encore en cours). Les racines peuvent être emballées dans des sacs plastiques perforés (pour favoriser une bonne aération), de grades alimentaires.



## Références

- Ooreka. 2021. Bardane. Ooreka. En ligne. <https://jardinage.ooreka.fr/plante/voir/282/bardane> (page consultée le 24 octobre 2021).
- Cultur'Innov. 2013. Guide des principaux PFNL de L'Estrie. Coopérative de solidarité Cultur'Innov.
- IRIIS phytoprotection. 2021. Grande bardane. Centre de référence en agriculture et agroalimentaire du Québec. En ligne. <http://www.iriisphytoprotection.qc.ca/Fiche/MauvaiseHerbe?imageId=10424> (page consultée le 13 novembre 2021).
- T. K., Lim. 2014. Edible Medicinal and Non-Medicinal Plants: Volume 9, Modified Stems, Roots, Bulbs. Berlin: Springer.

## Ressources

Recherches et tests par Gérald Le Gal et Éric Bon.

Pour en savoir plus :

<https://mrclaurentides.qc.ca/produits-forestiers-non-ligneux/>