



# jardins du nord



## La consoude : utilisations



### En alimentation

Cette plante contient **des alcaloïdes pyrrolizidiniques toxiques pour le foie à haute dose ou à petite dose si une consommation régulière en est faite, il est déconseillé de manger quotidiennement de la consoude.**

**À titre occasionnel, on peut donc consommer,**

- **Les très jeunes feuilles**, encore tendres, coupées finement peuvent- être **ajoutées aux salades**
- Les feuilles peuvent être **cuites dans des soupes, en légumes, en beignets**
- Les feuilles, riches en protéines et minéraux peuvent parfaitement **remplacer l'usage d'épinards** dans une variété de préparations culinaires, de plus la consoude **n'a pas le défaut des épinards de devenir toxique sous l'influence prolongée de l'air.**
- Les jeunes pousses **en asperge**

### En engrais végétal

La consoude est utilisée **en agriculture biologique**. Un petit coin de jardin réservé à la consoude peut être **récolté plusieurs fois par an**, procurant une quantité appréciable de matériaux verts riches en matières minérales **utilisables de diverses manières purin, mulch, compost**, pour accroître **la fertilité du sol et la croissance des plantes.**

## Comme plante mellifère

C'est une des plantes **à haut potentiel nectarifère**. Les fleurs sont fréquemment **visitées par les bourdons**, ils percent généralement un trou à la base de la corolle afin d'accéder au nectar. **Les abeilles** peuvent ensuite en profiter, sans ce trou, leur langue est trop courte et ne permet pas d'accéder au nectar.

## Propriétés thérapeutiques

La consoude a **un long passé thérapeutique**.

- Elle était connue pour **ressouder les os**.
- **Refermer les plaies ouvertes**
- Servir **contre les problèmes respiratoires et gastro-intestinaux**.
- **Le sirop** de consoude pour lutter contre **les maladies de poitrines**

*Adoucissante, vulnérable, astringente, pectorale,*

**La consoude n'est plus utilisée pour réparer les os**, mais **elle soulage encore bien des maux inflammatoires tels que les rhumatismes, l'arthrite et les douleurs musculaires**.

La consoude est aussi très utilisée pour soigner **les conséquences d'agressions cutanées telles que les petites brûlures et blessures, les cicatrices, coupures, gerçures...** ses propriétés cicatrisantes sont très appréciées.

### À noter

En phytothérapie, **on utilise les racines récoltées au printemps et les feuilles recueillies de juin à septembre**.



**Ce bon végétal est accusé de toxicité, crime dont un nombre de plantes toujours croissant se trouve aujourd'hui inculpé. Dans le cas de la consoude, les faits sont avérés : elle renferme des alcaloïdes pyrrolizidiniques qui peuvent provoquer une maladie veino-occlusive hépatique, grave atteinte du foie pouvant conduire à la mort.** La consoude n'est pas la seule à poser ce problème : on estime qu'environ 6 000 espèces différentes contiennent...



**Soyez prudent**

Fiche :  2021 JDN jardins du nord

Pour en parler sur le forum : [ici](#)

Photo : du net