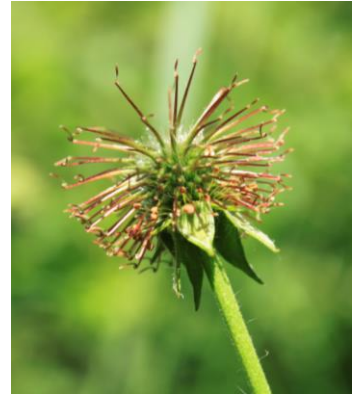


# La benoîte urbaine

*Geum urbanum*, Famille des Rosacées

Très courante sur tout le territoire, la benoîte ne se fait guère remarquer jusqu'à ce que ses fruits, munis de crochets, s'accrochent aux vêtements et aux fourrures d'animaux.

Les jardiniers la connaissent en général comme... une mauvaise herbe !



**Parties utilisées en cuisine** : racines.

**Périodes de cueillette** :

⇒ **Racines** : toute l'année

**Saveur** : les racines ont un goût de **clou de girofle**, dû, comme pour ce dernier, à la présence d'une essence aromatique riche en eugénol. Le reste de la plante n'est pas toxique, mais présente une amertume qui proscrit toute utilisation en cuisine.

**Utilisations** : après un bon lavage, les racines s'utilisent **en condiment**, ou pour parfumer des **préparations sucrées** (crèmes, sorbets, sablés, tc.).

L'essence présente dans les racines est tonique et stomachique (qui favorise la digestion), ce qui permet aussi de faire une **utilisation médicinale** de la plante.

**Confusions** : il est possible de confondre la benoîte urbaine **avec d'autres benoîtes** (benoîte des montagnes, benoîte des ruisseaux, benoîte des forêts). Cette confusion serait **sans danger**, mais serait la cause d'une belle déception pour nos papilles, car seules les racines de la benoîte des ruisseaux (*Geum rivale*) ont aussi une odeur de clou de girofle, moins marquée que chez la benoîte urbaine.

**Texte** : tous droits réservés. © Caroline – « Calenduline » - [www.laventureaucoindubois.org](http://www.laventureaucoindubois.org).

