



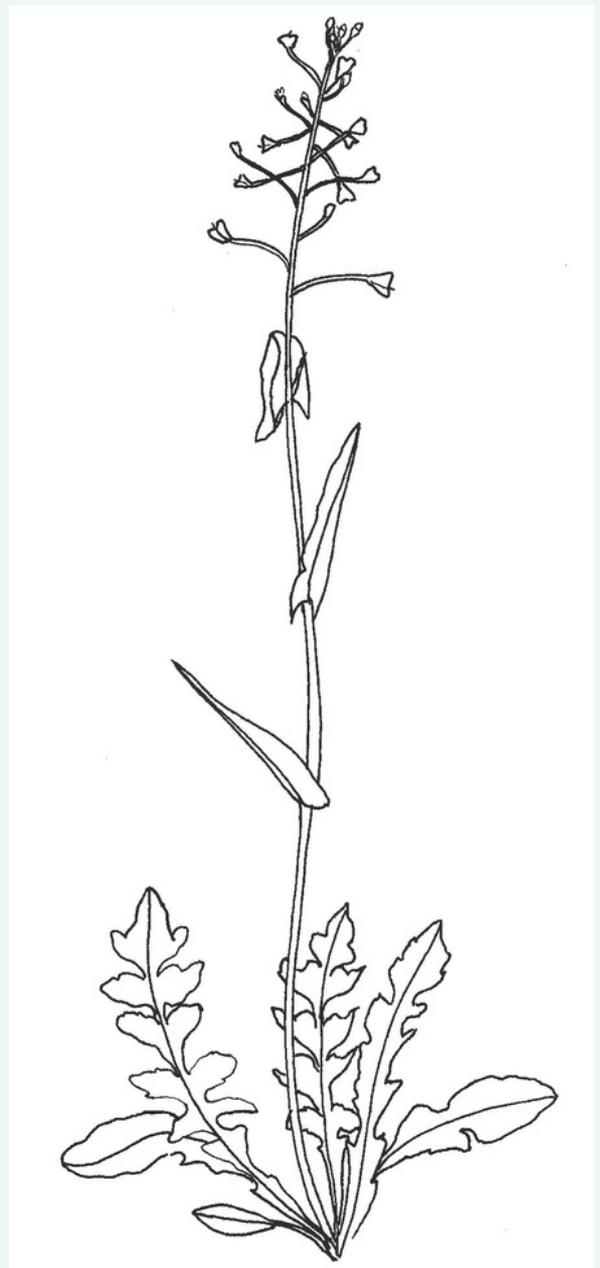
## La bourse à pasteur

*Capsella bursa-pastoris*

La Bourse à pasteur est petite, discrète et il y a fort à parier que vous ne l'avez jamais remarquée même si elle est assez commune, visible un peu partout et presque tout au long de l'année. Très fréquente, dans les jardins, les friches, les champs, les prés, au bord des chemins,... on la trouve aussi bien en Belgique qu'en France, en Europe et un peu partout dans le monde !

Son cycle de vie, de la graine à la graine, se déroule assez rapidement, en un peu moins d'un an. À la fin de l'automne ainsi qu'en hiver, la Bourse à pasteur est présente sous la forme d'une simple rosette de feuilles, un peu comme le Pissenlit, bien connu. Les feuilles, polymorphes, sont généralement divisées en lobes assez profonds, mais parfois les bords sont à peine dentés ou ondulés. Les segments orientés perpendiculairement à la nervure centrale ou dirigés vers le sommet de la feuille, permettent de faire la distinction avec le Pissenlit, où les lobes sont clairement dirigés vers la base de la feuille.

Au printemps, parfois dès le mois de février, se développe une hampe florale unique, mais rameuse dès la base. Vert grisâtre dans son ensemble, la plante atteint alors 20 à 40 cm de haut. Le long de la tige, les feuilles sont peu nombreuses, étroites, presque entières et alternes. Leur base entoure la tige : on dit qu'elles sont embrassantes. Sur la hampe florale, apparaissent de petites fleurs blanc cassé, réunies en grappes qui s'allongent progressivement. Les fleurs s'épanouissent à partir du bas de la grappe, de sorte que l'on peut assez rapidement observer au même moment, du bas vers le haut, des fruits bien développés, des fruits immatures, des fleurs fanées, des fleurs ouvertes et des boutons floraux. Même si les fleurs sont très petites, si l'on prend le temps de les observer de plus près et



éventuellement avec une loupe, on remarque qu'elles sont formées de quatre pétales et construites sur un modèle identique à celles du chou. C'est que toutes deux font partie de la même famille botanique, celle des Brassicacées, autrefois appelées Crucifères, en raison de leurs fleurs à 4 pétales disposés en croix. Chaque fleur donne naissance à un petit fruit aplati, en forme de cœur, porté au bout d'un pédoncule qui s'allonge et s'écarte de la tige au fur et à mesure de la maturation. Les multiples graines jaunes qu'il renferme sont déjà prêtes à donner naissance à de nouvelles plantes. Durant la période de floraison, les feuilles de la base persistent puis finissent par jaunir et flétrir progressivement.

Le nom latin de la plante, *Capsella bursa-pastoris*, fait référence à la forme du fruit, *capsella* signifiant petite boîte et *bursa-pastoris*, bourse de pasteur, faisant allusion aux bourses bien peu remplies, que portaient autrefois les bergers menant leurs troupeaux à travers la montagne. Dans certaines régions, on la nomme aussi bourse de capucin, en rapport cette fois à la bourse des moines capucins qui devrait être vide, ceux-ci faisant vœux de pauvreté. C'est en tout cas grâce à ses fruits que l'on reconnaît, à coup sûr, la bourse à pasteur parmi bien d'autres herbes sauvages.

Aujourd'hui, considérée par beaucoup comme simple 'mauvaise herbe', voire méconnue, la Bourse à pasteur a pourtant connu ses heures de gloire. Riche en tanins, substances astringentes qui resserrent les tissus, en sels minéraux (calcium, fer et potassium), elle contient aussi des protéines et autres substances intéressantes. Tonique et diurétique, elle est connue de longue date pour ses propriétés hémostatiques. Et de fait, elle s'avère très utile pour contrer tout type de saignement : que ce soient des problèmes de règles irrégulières ou hémorragiques ou de simples saignements de gencive ou de nez !

Par ailleurs, la Bourse à pasteur est également une bonne comestible connue depuis l'Antiquité. Les jeunes rosettes sont consommées crues ou cuites avant que la hampe florale n'apparaisse. Leur saveur est douce, un peu piquante, proche de celle des choux ou du cresson. En Chine, la Bourse à pasteur serait même cultivée comme légume et les rosettes de feuilles vendues sur les marchés. Avant la floraison, on peut également manger les racines au goût piquant proche de celui du radis, mais à la texture plus fibreuse. Les jeunes tiges fleuries avec les boutons floraux et les fruits encore tendres peuvent s'ajouter aux salades. Les petites fleurs blanches sont légèrement sucrées. Les graines, piquantes, s'utilisent broyées comme épice. Attention toutefois, au moment de la récolte des rosettes et des racines, qui doivent se faire avant la floraison, le risque de confusion avec d'autres plantes à rosette basilaire est réel. En cas de doute, mieux vaut attendre un an et observer la plante durant tout son cycle pour bien se l'approprier !

Médicinale et comestible, la Bourse à pasteur est aussi l'amie des sols malades. Très commune un peu partout, elle nous renseigne d'abord sur l'état du sol car sa présence est le reflet de sols compactés, déstructurés et épuisés, où certains éléments comme le phosphore ou le potassium sont rendus indisponibles à la plupart des plantes. Mieux encore, sa simple présence est en



même temps le remède à la situation. Alors que ses racines pivotantes décompactent le sol, la Bourse à pasteur parvient aussi à débloquent et assimiler le phosphore et le potassium qui seront ainsi rendus disponibles pour les plantes suivantes. Mais la Bourse à pasteur serait-elle aussi une plante carnivore ? Pour améliorer ses performances colonisatrices en terrain pauvre, il semblerait, d'après certaines études, qu'elle ait mis au point un stratagème bien performant. En effet, ses graines libéreraient, au contact avec l'eau, un mucilage (substance gélatineuse) qui attire et piège les nématodes, protozoaires et bactéries du sol, avant de libérer une toxine pour les tuer, puis des enzymes capables de digérer leurs protéines. Les acides aminés ainsi libérés seraient directement utilisés par la plantule qui s'en nourrirait lors de la germination.



Retenons en tout cas, que 'mauvaise herbe' parfois très prolifique, la Bourse à pasteur a son rôle à jouer et mieux vaut la laisser prospérer au jardin plutôt que chercher à l'éradiquer à tout prix, dans un souci de « propreté » !

## SOURCES

- Le livre des bonnes herbes – Pierre Lieutaghi – Actes Sud
- Le petit Larousse des plantes qui guérissent – François Couplan – Larousse
- Le régal végétal, Plantes sauvages comestibles – François Couplan – Ed. Sang de la Terre
- Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques – François Couplan, Eva Styner – Ed. delachaux et niestlé
- Plants for a future, Edible and Useful plants for a Healthier world – Ken Fern – Permanent publications
- Récolter les jeunes pousses des plantes sauvages comestibles – Moutsie et Ducerf – Ed. De Terran