



## La carotte sauvage

*Daucus Carota*

La carotte sauvage, dont une seule espèce est présente en Belgique, ressemble fortement aux variétés cultivées que nous connaissons et qui elles sont originaires du Moyen-Orient ! Très commune, on la retrouve le long des chemins, dans les prés et les champs, aussi bien dans les fonds de vallée que sur les terrains sec des régions côtières. Recherchant la chaleur, elle supporte bien les contrastes d'humidité du sol.

La carotte est une plante bisannuelle de la famille des ombellifères. Elle ne fleurit donc que dans le courant de sa deuxième année, avant de mourir après avoir donné ses semences. Les fleurs petites et blanches, parfois rosées, sont réunies en ombelles composées : les rayons principaux, au nombre de 20 à 30 portent à leur tour une petite ombellule également formée de plusieurs petits rayons. Au centre de l'ombelle, se trouve souvent une fleur plus grande, de couleur pourpre, qui est stérile. La base de l'ombelle est garnie d'un anneau formé de longues bractées découpées en fines lanières, l'involucre. À la base des ombellules, on retrouve la même structure : des involucelles composés de quelques bractées, membraneuses sur les bords.

Les fleurs s'épanouissent de la fin du printemps à la fin de l'été. Elles attirent de nombreux insectes : guêpes et abeilles solitaires, punaises, coléoptères divers... Après fécondation, les fleurs fanent, et les ovaires se transforment en petits fruits secs comportant chacun deux graines. A ce moment, les rayons

de l'ombelle se redressent pour lui donner l'aspect caractéristique d'un petit nid d'oiseau.

Les fruits sont recouverts de poils crochus, ce qui leur permet de s'accrocher aux poils et aux plumes des animaux et de se faire transporter sur de longues distances,



ce qui favorise la dispersion de la plante. Au froissement, ils dégagent une agréable odeur de poire. La plante, entièrement couverte de poils hirsutes, peut atteindre 30 à 80 cm de haut (parfois plus) selon l'endroit où elle pousse et les conditions météorologiques. Les feuilles finement découpées comme celles de la carotte cultivée forment une rosette à la base de la plante et sont alternes le long de la tige. Au froissement, l'on reconnaît l'odeur caractéristique de la carotte. La racine est pivotante, blanchâtre ou violacée. Son odeur rappelle, elle aussi, celle bien connue de la carotte cultivée.



Les fruits sont particulièrement appréciés des vardiens tandis que le feuillage accueille la chenille du Machaon.



La plante est entièrement comestible. Sa racine est riche en sucres, en pectine et en vitamines B1, B2 et C, mais pas en provitamine A, contrairement à la carotte cultivée de couleur orangée. Les racines, récoltées avant floraison pour éviter qu'elles ne soient fibreuses, peuvent être mangées crues ou cuites. Les fleurs peuvent décorer les salades et les fruits, récoltés au bon moment, constituent un excellent condiment.

Par ailleurs, les semences qui sont diurétiques et efficaces dans l'aérophagie et les ballonnements, favorisent aussi la sécrétion du lait. Régénératrice des cellules hépatiques, la plante est indiquée pour combattre les maladies du foie. Toutefois, elle ne doit pas être consommée en début de grossesse.

Mais attention, la carotte peut facilement être confondue avec d'autres plantes de la famille des ombellifères dont certaines sont extrêmement toxiques comme la petite ciguë ou même mortelles comme la grande ciguë dont le poison tua Socrate ! Pour la reconnaître avant la formation des fruits dont la forme en « nid d'oiseau » est caractéristique, il vaut mieux combiner plusieurs critères. Se fier à l'odeur ne suffit pas, car une fois les mains imprégnées, il est difficile d'être objectif. Ce sont notamment la présence d'une fleur centrale pourpre, les bractées longues et finement divisées de l'involucre ainsi que la présence de poils hirsutes bien visibles qui permettent de l'identifier.

Si vous souhaitez introduire la carotte sauvage et ses nombreux hôtes dans votre jardin, il vous suffira de récolter et semer ses graines en automne.



## SORBET AUX FRUITS DE CAROTTE SAUVAGE

---

- Récolter 27 ombelles de carotte sauvage en fruit\*, hacher grossièrement et séparer en 3 parts égales
- Faire bouillir 1/3 pendant 20 minutes dans 1l d'eau et 300 g de sucre
- Ajouter un deuxième 1/3 et laisser infuser pendant 20 min.
- Ajouter le dernier 1/3, mixer et laisser macérer pendant 10 min. puis filtrer
- Ajouter 1l de yaourt et 250 gr de crème légère battue
- Verser dans une sorbetière et placer au congélateur

\* *Les inflorescences doivent être cueillies lorsque l'ombelle s'est refermée et que les fruits sont mûrs (cueillis trop tôt, les fruits ont un goût de térébenthine)*

## SOURCES

---

- Les secrets de la nature en France
- Le livre des bonnes herbes - Pierre Lieutaghi - Actes Sud
- Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques - François Couplan - Delachaux et Niestlé

