

## Asclépiade commune

Asclépiade de Syrie, Petits cochons, Cochons de lait, Common milkweed

*Asclepias syriaca* L.

Famille : Asclépiadacées

L'**asclépiade commune** est une herbacée indigène du Québec. Toutefois, elle est devenue envahissante et agressive à la façon d'une mauvaise herbe. Elle colonise principalement les champs et les bordures de routes. Malgré le fait qu'elle ne soit pas très appréciée par l'humain et les animaux à l'exception de la chenille du papillon monarque dont c'est sa seule source de nourriture, cette plante cache plusieurs petits secrets culinaires. Plusieurs parties de l'asclépiade commune sont comestibles, telles que les boutons floraux, les jeunes pousses et les gousses.



### Intérêt de cette plante

#### Propriétés médicinales

Autrefois, l'asclépiade était utilisé par les Amérindiens pour certaines propriétés médicinales. Par exemple, avec la soie brûlée à l'intérieur du fruit, ils la broyaient et en faisaient un baume contre la douleur. Ils utilisaient le latex pour faire cicatriser et protéger les plaies. Toutefois, les gens qui en étaient allergiques avaient des rougeurs et ils enflaient au contact du latex. Cette plante soigne l'asthme, les troubles de digestions et la fièvre. De plus, elle fait disparaître les verrues et le latex peut être utilisé pour fabriquer une gomme à mâcher. Les racines, quant à elles, étaient utilisées pour soigner des troubles respiratoires.

#### Utilisations culinaires

Pratiquement toutes les parties de l'asclépiade commune, à l'exception des racines, sont comestibles. Les parties de l'asclépiade ont un goût amer en raison du latex qu'elles contiennent. C'est pourquoi il faut suivre les étapes afin de bien retirer le latex de toutes les parties récoltées. Voici différentes parties et méthodes de cuisiner l'asclépiade. En ce qui a trait aux jeunes pousses, elles sont apprêtées comme des asperges. Pour les boutons floraux, ils ressemblent plutôt à de petits brocolis et sont servis comme légume d'accompagnement. Quant aux jeunes gousses, elles peuvent être servies dans une sauce ou bien même dans des mijotés. Elles peuvent servir de légume d'accompagnement lorsqu'elles sont d'une longueur entre 2 et 4 cm et si vous voulez les farcir, il suffit de prendre des gousses de 6 cm.

#### Autres utilisations

L'utilisation de la soie contenue dans les gousses de l'asclépiade est prometteuse et très intéressante pour la confection de tissu, puisqu'elle est confortable et détient de la finesse. Le latex de l'asclépiade peut être transformé en un caoutchouc. Toutefois, les résultats ne sont pas concluants et le latex n'est pas assez pur pour démontrer un intérêt industriel.

**Toxicité :** Le latex blanc et collant de l'asclépiade est légèrement toxique, mais aucunement mortel. C'est pourquoi, il faut mettre les parties récoltées immédiatement dans l'eau pour que le latex se dilue et ne se mélange pas avec les autres légumes ou autres aliments lors de la cuisson. L'ingestion du latex pourrait occasionner des maux de ventre ou la diarrhée. De plus, il est conseillé de porter des gants lors de la cueillette de l'asclépiade, puisque le latex est irritant pour la peau. Le monarque (*Danaus plexippus*), contrairement à l'humain, se nourrit de l'asclépiade cru et ingère sans problème le latex malgré sa toxicité. Le fait de s'en nourrir le rend toxique pour ses prédateurs et ceci lui assure un moyen de défense.



## Description

**Tige :** La tige robuste et pubescente de cette plante atteint entre 100 et 150 cm de haut et elle est généralement simple et droite. La tige, comme le reste de la plante, contient un latex blanc et collant, légèrement toxique.

**Feuilles :** La longueur des feuilles de l'asclépiade commune est de 10 à 20 cm. Elles sont de forme oblongue, ovale ou bien ovée. Les feuilles sont pubescentes tout comme la tige et elles sont assez épaisses. Elles sont opposées, entières, allongées et souvent elles sont terminées par une petite pointe.

**Fleurs :** Les fleurs de l'asclépiade sont roses ou blanchâtres, disposées en ombelles et terminales. Elles sont très odorantes. Floraison estivale.

**Fruits :** Le fruit de l'asclépiade ressemble à une petite banane d'une longueur entre 7 et 10 cm. C'est un follicule qui est dressé sur les pédoncules recourbés. Une fois arrivé à maturité, le fruit s'ouvre pour laisser sortir les graines qui sont constituées de longues soies. Le follicule peut contenir environ 150 graines.

**Espèces voisines :** Asclépiade incarnate (*Asclepias incarnata*)

L'asclépiade incarnate, quant à elle, va plutôt vivre dans les milieux marécageux et elle ne sera pas comestible contrairement à l'asclépiade commune. Les fleurs de l'asclépiade incarnate seront plutôt rouges ou pourprés et la feuille est lancéolée à bout acuminé.

Apocyn à feuilles d'androsème (*Apocynum androsaemifolium*)

Lorsque l'asclépiade commune est jeune, elle ressemble beaucoup à l'apocyn à feuilles d'androsème qui est toxique. Alors, au moment de la récolte de l'asclépiade, il faut donc faire attention de ne pas la confondre avec cette espèce toxique. L'apocyn possède de jeunes pousses qui n'ont pas de poils et qui sont d'une couleur rouge à la base.



**Comment la distinguer des autres espèces?**

Pour différencier les jeunes pousses de l'asclépiade commune, il suffit de s'assurer que la plante soit bien couverte de poils blancs et que la base souterraine soit blanche et se teinte de mauve vers le haut. Le latex blanc et collant présent dans l'asclépiade est aussi bien caractéristique de cette espèce.

## Habitat

**Milieus utilisés par l'espèce**

L'asclépiade est généralement retrouvée dans les endroits de lumière, comme dans les champs en friche, en bordure des routes et des boisés ainsi que partout où l'homme est passé. Cette plante va préférer un sol sablonneux. Cette espèce de plante est très abondante au Québec.

**Exigences particulières**

Elle a besoin d'un sol sablonneux et sec ainsi que d'un milieu ouvert pour pouvoir être exposée à la lumière afin de bien pousser.

## Récolte

**Quand?**

La récolte des pousses, qui ressemblent à des asperges, se fait en juin avant que le feuillage soit sorti. Pour la récolte des boutons floraux qui se fait en juillet, il faut les cueillir lorsqu'ils sont encore bien fermés et verts. Pour ce qui est de la cueillette de la gousse, il faut la récolter lorsqu'elle est d'une longueur de 4 à 5 cm et moins. Cette période ne dure vraiment pas longtemps et se situe vers la fin du mois de juillet jusqu'au début août. Le processus de

murissement du fruit peut se faire plus rapidement si la température est élevée de même que si le plant est exposé au soleil.

### ***Comment?***

Pour récolter les pousses, il suffit de tirer sur la tige doucement, mais fermement. Si la plante pousse dans un sol argileux, il est très fréquent que la pousse se casse, alors il faut aller creuser pour aller la chercher. En ce qui concerne les boutons floraux, ils se cassent très bien avec les doigts, mais à condition qu'ils soient bien fermés et verts. Finalement, pour les gousses, il suffit simplement de prendre les gousses lorsqu'elles sont encore toutes petites, car les plus grosses gousses sont coriaces.

### ***Conditions pour une cueillette durable***

L'asclépiade étant une plante envahissante, il y a peu de risque que la cueillette sauvage nuise à l'espèce.

Puisque qu'elle possède un latex blanc et collant, il faut procéder immédiatement à mettre toutes les parties récoltées dans l'eau. De cette façon, le latex se diluera dans l'eau et le goût amer s'éliminera des parties de l'asclépiade. Ce mauvais goût ne se mélangera donc pas avec les autres légumes lors de la préparation de vos plats. Une fois arrivée à la maison, il faut rincer à nouveau la cueillette plusieurs fois, changer l'eau et ensuite les laisser tremper dans l'eau au réfrigérateur pendant 24 heures, afin d'éliminer toutes traces du goût amer. Bref, en général, les parties comestibles doivent être cuites dans deux eaux. De plus, puisque c'est principalement les parties fraîches qui sont utilisées, il faut que le période entre la cueillette et la vente ou la transformation soit courte.

### ***Transformation*** (Voir section III, Transformation des PFNL : Produits alimentaires et santé naturels)

Les transformateurs vont généralement faire mariner les gousses de l'asclépiade pour les conserver à long terme. Ils peuvent aussi tout simplement procéder à la congélation.

En ce qui concerne la transformation de la fibre de l'asclépiade, il y a quelques étapes relativement simples. Pour obtenir les soies, il s'agit simplement de retirer les fibres des follicules et de les détacher ensuite de la semence. Par la suite, les méthodes diffèrent selon la finalité du produit désiré.

Pour obtenir le caoutchouc, il faut procéder à l'extraction du latex. Toutefois, les résultats jusqu'à maintenant ne sont pas très positifs, tout comme pour la fibre, et les coûts sont très élevés.

### ***Entreposage***

Lorsque les gousses sont marinées ou congelées, elles peuvent se conserver pendant une période d'au moins un an.

## ***Mise en marché***

### ***Réglementation*** (Voir section III, Réglementation : Produits alimentaires)

### ***Facteurs importants pour la mise en marché du produit***

En ce qui concerne les parties comestibles de l'asclépiade, il faut s'assurer d'enlever le latex avant d'en faire le commerce ou de les consommer. Pour la fibre, une entreprise de Granby (<http://www.protectstyle.com/fr/aujourd'hui/>) achète les follicules à maturité et est à la recherche de producteurs qui en feraient la culture.

### ***Marché***

Les aigrettes contenues dans la gousse de cette plante forment une soie et celle-ci a des propriétés très intéressantes d'absorption, d'insonorisation et d'isolation. La qualité de cette soie serait supérieure à celle du duvet puisqu'elle résiste mieux à l'humidité. Somme toute, l'asclépiade est très abondante et peu exigeante pour le sol mais le marché est encore très petit et peu développé.

### ***Valeur marchande***

Au Québec, Gourmet sauvage vend un pot de 190 ml de gousses d'asclépiades marinées pour 6,95 \$. Pour la même quantité, mais cette fois-ci pour un ketchup aux asclépiades, le prix est de 4,90 \$. En 2012, ProtecStyle payait les gousses matures environ 1,10 \$/kg.

