

« Fiche biodiversifiante »

Le maceron

Une plante présente toute l'année



© CPIE MO

Très commune sur les îles de Charente-Maritime et aux alentours, elle est constituée d'un beau feuillage composé et recouvre de grandes surfaces dans les zones ouvertes (marais, bords de chemin) en fin d'hiver. Au mois d'avril, quand les fleurs poussent, elles forment alors de véritables haies naturelles où bourdonnent les insectes.

En fin d'été, il est possible de se délecter de quelques graines noires, au goût fortement poivré qui croquent sous la dent du promeneur et le réveillent pour ses prochains kilomètres !

Tout est bon dans le maceron !

Anciennement cultivé, en particulier dans les potagers du Moyen-Âge, le maceron a été supplanté par le céleri et le persil dans les jardins. Il est vrai que son goût est un peu plus amer que le persil, que le fenouil, que l'angélique, ou que le céleri, toutes plantes cousines du maceron et appartenant à la famille des Apiacées (anciennement Umbellifères).

Avant d'aller plus loin, rappelons qu'avant de manger une plante, il faut s'assurer de sa bonne identification. C'est assez facile avec le maceron mais attention : certaines plantes de cette famille sont toxiques comme les cigües ou l'œnanthe safranée, qui a causé le décès d'un jeune homme en stage de survie pendant l'été 2020.



© CPIE MO



© CPIE MO

Les jeunes feuilles peuvent s'utiliser en remplacement du persil. La racine se mange cuite : une peu comme le céleri rave on l'apprécie en fin d'hiver. Au printemps, on peut manger les jeunes tiges ou même relever une salade avec quelques boutons floraux. Enfin dès le mois d'août, il est facile de récupérer quelques poignées de graines noires que l'on pourra utiliser en poivre (un peu amer mais original en tout cas !).

Les impatientes pourront récolter les graines encore vertes et les faire mariner comme des câpres.



Un atout santé et facilement cultivable...

Riche en vitamine C, comme le persil, le maceron a des propriétés apéritives et digestives, mais aussi diurétiques, anti-asthmatiques et dépuratives.

Et si les millions de plants sauvages ne suffisent pas, il est aussi facile de le cultiver. Cette plante aime le soleil, s'adapte à différents sols, est bonne voisine des autres plantes potagères et aromatiques, et très peu sensible aux maladies.



Aérodrome à pollinisateurs



Au moment de la floraison qui arrive tôt pour cette espèce, il est intéressant de s'approcher des fleurs en ombelles pour y observer les insectes : ce sont d'abord les premiers papillons de l'année que l'on verra, de nombreuses syrphes et autres abeilles, puis en regardant de plus près, une foule de petits insectes pollinisateurs minuscules (comme des fourmis, pucerons ou encore coccinelles) auxquels les petites fleurs conviennent bien.

Evidemment, cette concentration d'insectes attire aussi les araignées et notamment les thomisés : comme avec les carottes sauvages par exemple, ces « araignées-crabes » sont tapies au bord de la fleur, les crochets en avant, prêtes à bondir sur l'insecte étourdi qui croyait juste se sustenter plutôt qu'être mangé !

Le saviez-vous ?

Connu des Etrusques, puis introduit par les Romains, le maceron faisait déjà partie des 94 plantes recommandées par Charlemagne dans ses fameux « capitules », les articles de réglementation qu'il avait fait publier pour sa grande réforme de l'agriculture, déjà...

Le nom de maceron provient de l'italien *Macerone* qui signifie « originaire de la Macédoine » où la plante était abondante et réputée. Son nom scientifique est *Smyrniolum olusatrum*.

Pour en savoir plus :

- ◆ Les livres d'Anne Richard, botaniste de Charente-Maritime sur les plantes sauvages et leur cuisine.
- ◆ La page détaillée de Zoom nature : <https://www.zoom-nature.fr/le-maceron-lhomme-et-la-mer/>
- ◆ Une vidéo sur les usages : <https://youtu.be/oKQrt59zoFc>
- ◆ La page écotourisme en Gironde : <http://www.jardin-et-ecotourisme.fr/maceron-97.htm>