

LAITERONS – *Sonchus arvensis*, *Sonchus asper*, *Sonchus oleraceus*

LAITERON DES CHAMPS – *SONCHUS ARVENSIS* L. subsp. *ARVENSIS*

NOMENCLATURE

Cette espèce a été publiée par Linné, naturaliste suédois, dans le *Species Plantarum* en 1753.

Synonymie : *Sonchus nitidus* Vill., *Sonchus glaber* Schult., ...

Nom vernaculaire : laiteron des champs.

Étymologie : *Sonchus* du grec *somphos*, creux, du fait que les tiges sont fistuleuses et molles. *Arvensis* fait allusion au milieu de vie : les champs. Laiteron vient du latin *lactis*, lait, en raison du suc laiteux exsudé lorsqu'on brise la tige.

DESCRIPTION BOTANIQUE

Astéracée vivace stolonifère dont la hauteur varie de 60 à 160 cm.

La tige striée à poils jaunâtres glanduleux dans sa partie haute, porte des feuilles glabres, découpées dentées, à petites oreillettes arrondies, souvent tachées de blanc. Les capitules à involucre glanduleux, portent des fleurs jaunes toutes ligulées. Elles ont un style et des stigmates jaunes et apparaissent de juin à septembre. Les fruits sont des akènes brun foncé, aplatis, sans bec, ridés transversalement à aigrette de soies non plumeuses.

C'est une plante assez commune de la plaine, montagne, parfois jusqu'à l'étage subalpin. Elle aime les terrains argilo-calcaires, assez riches en nutriments ; on la trouve dans les friches, talus, les vignes, en compagnie d'autres plantes rudérales telles que *Allium oleraceum*, *Elytrigia repens*, *Equisetum arvense*, *Fumaria officinalis*, *Lepidium draba*, *Tussilago farfara*...



Sonchus arvensis.
"Flora Battava"-KOPS et al.

USAGE ALIMENTAIRE

Alfred Chabert, médecin botaniste chambérien écrit dans son ouvrage de 1897 *De l'emploi populaire des plantes sauvages en Savoie*, que la racine blanche du laiteron des champs, nommée aussi *arrêta-bou*, a été fort recherchée pendant la disette de 1816-1817.

Les jeunes feuilles peuvent être consommées dans une salade composée printanière avec plantain, stellaire...

LAITERON RUDE – *SONCHUS ASPER* (L.) Hill subsp. *ASPER*

NOMENCLATURE

Son basionyme latin a été attribué par Carl von Linné, en 1753, puis il a été remplacé par John Hill, médecin et botaniste britannique en 1769.

Synonymie : *Sonchus spinosus* Lam., *Sonchus oleraceus* var. *asper* L., ...

Noms vernaculaires : laiteron rude, laiteron piquant, laiteron épineux...

DESCRIPTION BOTANIQUE

Cette plante se distingue de la précédente par des feuilles en cœur à la base, à oreillettes arrondies, appliquées. Les feuilles souvent indivises sont dentées et spinuleuses. C'est une plante annuelle ou bisannuelle fréquente de l'étage collinéen à montagnard, qui s'installe dans les friches d'annuelles eutrophiles. On la trouve en compagnie de *Artemisia vulgaris*, *Capsella bursa-pastoris*, *Crepis foetida*, *Erigeron canadensis*, *Picris hieracioides* et quelques invasives telles que *Senecio inaequidens*...

USAGE ALIMENTAIRE

Les jeunes feuilles de la rosette se dégustent avant que les épines ne deviennent dures avec l'accroissement de la plante et la sécheresse de l'été. Leur saveur légèrement amère est agréable dans une salade composée.



Sonchus asper



Sonchus oleraceus

“An illustrated flora of the northern United States, Canada and the British Possessions”-BRITTON & BROWN

LAITERON MARAÎCHER – *SONCHUS OLERACEUS* L.

NOMENCLATURE

Son nom a été attribué par Carl von Linné, naturaliste suédois, en 1753.

Synonymie : *Sonchus laevis* Vill., *Sonchus ciliatus* Lam., ...

Noms vernaculaires : laiteron maraîcher, laiteron potager, laiteron lisse...

DESCRIPTION BOTANIQUE

Le laiteron maraîcher se différencie du laiteron rude par des feuilles sagittées, à oreillettes acuminées, étalées. Les feuilles sinuées sont profondément découpées en lobes dentés peu ou pas épineux. Il fleurit de d'avril à août.

C'est une plante annuelle ou bisannuelle très fréquente jusqu'à 1500 m parfois au-delà, dans les mêmes biotopes que le *Sonchus asper*, dans les friches eutrophiles avec *Daucus carota*, *Euphorbia platyphyllos*, *Fumaria officinalis*, *Lactuca seriola*, *Stellaria media*, *Verbascum thapsus*...

USAGE ALIMENTAIRE

On peut récolter au printemps les feuilles de la rosette, très tendres au goût agréable, pour en faire une salade composée avec de l'alliaire et de la mâche par exemple. On peut aussi les consommer cuites en potage, dans une omelette.

Rappel bibliographie :

CHABERT A., 1897 – Plantes médicinales & plantes comestibles de Savoie, Ed. Curendera - 152 p.
DELARZE R. & GONSETH Y., 2008 – Guide des milieux naturels de Suisse, Editions Rossolis – 424 p.
PAUME M.-C., 2005 – *Sauvages et comestibles*, Édisud - 194 p.

Sylvie Serve