

FICHE D'INFORMATION

ASCLÉPIADE

Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ) avise les consommateurs et consommatrices, et plus particulièrement les personnes atteintes d'un problème cardiaque, du danger potentiel lié à la consommation de l'asclépiade.



Où se trouve-t-elle?

L'asclépiade qui est reconnue comestible, lorsqu'elle est cuite, est l'asclépiade commune (*Asclepias syriaca*). Il est possible de la trouver un peu partout, souvent dans les terrains vagues ou dans les champs (milieu sec). Dans certains marchés publics, l'on met en vente les parties comestibles crues ou cuites de la plante.

Il ne faut pas confondre cette plante avec l'asclépiade incarnate (*Asclepias incarnata*), qui pousse en milieu humide; ou bien avec l'apocyn à feuilles d'androsème dont la pousse est semblable à celle de l'asclépiade mais qui est violemment toxique. L'asclépiade commune peut se différencier facilement de ces deux plantes par son aspect glabre (sans poil sur la tige et les feuilles).

Risque de consommation

L'asclépiade est reconnue comme une des plantes toxiques du Québec : elle est toxique pour les animaux, mais aussi pour les humains. Suivant les renseignements dont on dispose, la toxicité peut varier en fonction de la partie de la plante qui est consommée, voire selon la saison, et dépend largement de la sève qui est présente dans les différentes parties de la plante et qui contient une toxine.

Il est recommandé de porter des gants au moment de la manipulation de l'asclépiade. Le lieu où la cueillette est effectuée est aussi un élément à considérer, du fait que la plante peut soit avoir été aspergée de pesticides ou bien pousser sur un terrain contaminé.

Les parties comestibles de la plante sont les suivantes :

- Les jeunes pousses (en début de croissance, au mois de juin) et ressemblant à des asperges;
- Les fleurs en ombrelle, qui ressemblent à des brocolis, au cours des mois de juin et de juillet;
- Les fruits communément appelés « concombres », du début d'août jusqu'au milieu du même mois.

IL NE FAUT PAS CONSOMMER CETTE PLANTE SANS EFFECTUER UNE CUISSON SÉCURITAIRE.

Symptômes

Pour la population en général, les symptômes d'une intoxication causée par l'asclépiade sont principalement de nature gastro-intestinale (nausées, vomissements et diarrhée) et ils apparaissent quelques heures après l'ingestion, parfois dans les 24 heures. C'est la présence de cardénolides dans toutes les parties de la plante qui représente le plus grand risque. Les cardénolides sont des substances apparentées à la digitale et peuvent provoquer des complications d'ordre cardiovasculaire pouvant aller jusqu'à l'arrêt cardiaque dans les cas extrêmes.

Toute personne présentant des symptômes à la suite de la consommation d'asclépiade (nausées, vomissements, étourdissements, palpitations, douleur abdominale, etc.) devrait immédiatement communiquer avec le Centre antipoison du Québec (1 800 463-5060) ou se présenter dans un service des urgences. Des examens de laboratoire devront être faits pour décider d'administrer ou non un antidote.

Comment l'apprêter?

Afin de neutraliser la toxine, la plante doit obligatoirement être rincée à grande eau et trempée dans une eau salée durant 24 heures, puis elle est bouillie dans 2 eaux de cuisson salées distinctes pendant de 5 à 10 minutes. Il ne faut jamais manger les parties comestibles crues.

Pousse (asperge)

La pousse est cueillie lorsque sa taille ne dépasse pas 18 centimètres. À cette taille, les feuilles ne sont pas déployées. On plonge la pousse dans un chaudron d'eau bouillante salée durant trois minutes (l'eau devient trouble). Ensuite, on la retire du chaudron pour la déposer dans un nouveau chaudron d'eau bouillante salée pour encore trois minutes. Après la cuisson, la pousse est plongée dans un bain de glace afin de stopper la cuisson.

Bouton floral de tête (brocoli)

Seul le bouton floral de tête (le premier bouton sorti) est cueilli, au moment où il est totalement vert et fermé. La cuisson se fait de la même façon que pour la pousse, soit deux étapes de cuisson de trois minutes chacune dans une eau bouillante et salée. Le « brocoli » est plongé dans la glace par la suite. Le produit peut être consommé, emballé sous vide et congelé ou encore mariné.

Bouton floral latéral

Il est possible de fabriquer un sirop d'asclépiade à l'aide des boutons floraux latéraux bien déployés. Selon les renseignements connus, il y aurait peu de latex dans la fleur lorsqu'elle est ouverte.

Fruit (cornichon)

Le fruit de l'asclépiade est cueilli alors qu'il mesure environ deux centimètres. Il doit être bien ferme. Si le « cornichon » n'est pas ferme, c'est qu'il a des cavités où l'eau de cuisson et d'autres liquides peuvent s'accumuler. La cuisson se fait de la même façon que pour la pousse ou le brocoli (à savoir deux fois trois minutes dans l'eau bouillante salée).

COMPTE TENU DE LA TOXICITÉ DU LATEX PRÉSENT DANS LA PLANTE, IL N'EST PAS RECOMMANDÉ DE PROCÉDER À LA TRANSFORMATION ALIMENTAIRE DE L'ASCLÉPIADE À LA MAISON.



Références

- Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation et Centre antipoison du Québec, « Ne pas consommer – Cas d'intoxication à l'asclépiade » (communiqué de presse), 4 août 2011 : <http://communiqués.gouv.qc.ca/gouvqc/communiqués/GPQF/Aout2011/04/c9455.html>
- Les Jardins Sauvages (Saint-Roch-de-l'Achigan) : <http://jardins Sauvages.com>
- Gourmet Sauvage inc. (Sainte-Adèle) : <http://gourmetsauvage.ca>
- Collectif, Plantes sauvages comestibles, Saint-Henri (Québec), Groupe Fleurbec, 1981, 168 pages.
- Frère Marie-Victorin, Flore laurentienne, 2e édition revue et mise à jour, Montréal, Les Presses de l'Université de Montréal, 1964, 926 pages.

