

BENOITE
Geum urbanum
ROSACEAE

Herbe bénite Herbe de Saint Benoit Herbe au bon soldat Sanicle des montagnes Racine de girofle

Jadis, la benoite commune était considérée comme une plante magique associée à la magie blanche. Au Moyen Âge, l'Herbe au Bon soldat» était l'alliée des *Soldats du Bon Dieu*, ces moines exorcistes qui utilisaient la Benoite pour chasser le diable et tous ses suppôts.



La Benoite est une herbacée vivace à rhizome traçant brunâtre. Tige dressée peu ramifiée, rêche munies de feuilles pétiolées à 5 ou 7 folioles dont la dernière plus grandes et divisée en 3 lobes

Fleurs petites solitaires de type 5 (comme toutes les Rosacées) 5s épales, 5 pétales
Nombreuses étamines Nombreux carpelles Fruits polyakènes crochus (Ce qui permet une dissémination en s'accrochant aux poils des animaux.)

Interêt médicinal

Ses feuilles et son rhizome sont astringents et vulnéraires du fait de l'huile essentielle et du tanin qu'ils contiennent,

Utilisée comme antihémorragique, anti diarrhéique, fébrifuge, et pour soulager les maux de gorge ou les maux d'estomac

Elle s'utilise aussi en bains de bouche, gargarismes ou pour soigner des plaies superficielles qui tardent à guérir

Interêt culinaire Les très jeunes feuilles se mangent en salade et ont un goût de champignon . Les racines secondaires agrémentent les plats par leur forte odeur de clous de girofle.

L'ancêtre de la bière, la cervoise, n'était pas aromatisée avec le houblon mais avec des rhizomes de Benoîte commune ou des rameaux de piment royal

Interêt mellifère Malgré leur discrétion les fleurs riches en pollen attirent les insectes