

- Zoom plantes -

## LE CERFEUIL DES BOIS

*Anthriscus sylvestris*

Famille : **Apiacées**

Strate : **médiane** < 1,5 m

Exposition : **Soleil / mi-ombre**

Floraison : **Mai - Juin**

Récolte : **Octobre - Novembre**

Parties comestibles : **jeunes tiges et jeunes feuilles**

Usages : **Cuisine**



La famille des *Apiacées*, à laquelle appartient le cerfeuil des bois, regroupe à la fois des plantes comestibles et toxiques (voir mortelles) qu'il n'est pas aisé de distinguer au premier regard. Les *Apiacées*, anciennement appelées *Ombellifère* se reconnaissent à leurs fleurs disposées en ombelles souvent déclinées en petites ombellules. Elles peuvent avoir un feuillage aromatique comestible (*coriandre, livèche, persil...*), des racines comestibles (*carotte, fenouil, carotte sauvage...*), mais aussi être toxiques (*ciguë, oenanthe, fêrûle...*). La *Grandê ciguë* était déjà employée dans l'Antiquité pour donner la mort, Socrate aurait par exemple été condamné à boire une coupe de ce poison qui lui aurait été fatal.

Il est donc interdit de se tromper lors d'une récolte sauvage. *Dans le doute, pas de cueillette !* Si finalement, après un peu d'entraînement, on arrive à reconnaître sans difficultés le cerfeuil des bois, ce sont ses jeunes feuilles et ses jeunes tiges qui vont pouvoir être consommées, mêlées à une salade ou ajoutées dans des soupes par exemple. Elles ont une saveur douce.

Le cerfeuil des bois est commun dans presque toute la France, en bordure des chemins, dans les bois clairs, les haies ou les friches. Il apprécie les sols frais et humides. Il pousse parfois à plus de 1m de hauteur sur les sols riches en matière organique (type sols forestiers). Son feuillage apparait dès l'hiver, puis la plante prend de l'ampleur avec ses fleurs qui s'élancent à partir d'avril. C'est d'ailleurs bien souvent la première *ombellifère* que l'on croise dans l'année, un premier indice pour la différencier de ses cousines.

Cette précocité couplée à sa capacité à prendre de la place en hauteur lui permettent de s'installer souvent en grandes colonies : en se développant, le cerfeuil des bois freine les plantes « concurrentes » qui se voient reléguées à l'ombre. De plus, ses nombreuses semences assurent son expansion sans trop de difficultés.

Il est idéal pour composer un couvert végétal aux pieds des arbres d'un jardin par exemple et peut être mêlé à d'autres plantes à fleurs et/ou à feuillage d'intérêt. Mais même si vous l'avez bien identifié, attention à ne pas le voir partout, il partage le même biotope que la ciguë qui peut se retrouver malencontreusement voisine du cerfeuil des bois.

[Liens pour des descriptions plus complètes :](#)

<https://plantes-sauvages-comestibles.com/cerfeuil-des-bois>  
<https://www.youtube.com/watch?v=yd0b9Trgqbs>

