



# SILÈNE ENFLÉE

*Silene vulgaris subsp. vulgaris* (Caryophyllaceae)

+ d'info sur le Guide récolte - [www.gentiana/sem\\_sauvage](http://www.gentiana/sem_sauvage)



**VIVACE**

**TAILLE :** 20 - 70 cm  
**FLORAISON :** Avril - Aout  
**RUSTICITÉ :** Vivace  
**CULTURE :** Facile

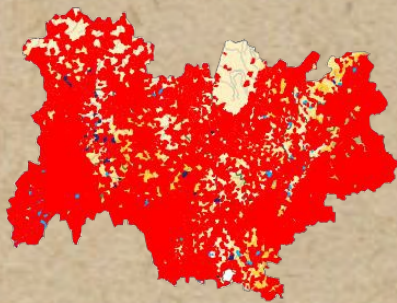


## OÙ TROUVER LA PLANTE?

Culture, sable, rocher (dans toute la France)

### Données

- Récentes
- Anciennes
- Historiques



Répartition régionale - Source PIFH



## DESCRIPTION

**PORT :** Pousse touffue et érigée

**FEUILLES :** Feuilles opposées, sessiles, ovales ou lancéolées, et pubescentes, de couleur glauque

**FLEURS :** Fleurs blanches à cinq pétales

**FRUITS :** Capsule globuleuse surmontée de cinq dents (fruit sec)

### NE PAS CONFONDRE AVEC

D'autres espèces à feuilles velues et visqueuses, de la famille des Lychnis, pouvant être toxiques

## LES CONSEILS DES JARDINIERS...

**OÙ ?** Installez la silène enflée dans une zone ensoleillée ou mi-ombragée, sur un sol drainé et calcaire

**QUAND ?** Semis - printemps ou automne  
Bouturage - printemps

**COMMENT ?** Planter en godet avec 30-40 cm de distance

**REMARQUES...** Aucun entretien à prévoir



## CONSOMMATION

**PARTIE CONSOMMÉE :** Feuilles (jeunes pousses), et fleurs

**PRÉPARATION :** Cuites, bouillies, ou crues : salade, omelette, potage, gratin

**A consommer avec modération !  
La silène contient de la saponine**