

Polypode commun

La réglisse des bois

par Rose Panchard

Cette jolie fougère de la famille des polypodiacées, pousse partout en Europe dans les sous-bois ombragés. Ses touffes vigoureuses recouvrent les rochers, s'accrochent aux troncs et aux murs et s'aventurent jusque dans les villes...

Comme les autres fougères, elle ne possède pas de fleurs, ni de graines et se reproduit grâce aux spores contenus dans les sores, petits réservoirs arrondis que l'on peut voir à l'envers des feuilles.

La racine de cette plante était très employée chez les anciens. Les médecins grecs lui attribuaient la vertu d'évacuer la bile. Depuis environ 2000 ans, on l'utilise comme vermifuge, cholagogue, laxatif doux et expectorant.

Le rhizome, déterré de préférence en automne, est séché à l'ombre. On l'utilise pour aromatiser les confiseries. Son goût amer et sucré fait penser à la réglisse d'où son nom populaire: réglisse des bois, fougère douce ou fougère réglisse. Il reste encore de nos jours une curiosité culinaire et aromatique de notre flore sauvage. •

This pretty fern that belongs to the polypodiaceae family grows everywhere in Europe in shady undergrowth. Its vigorous tufts cover rocks, cling to tree-trunks and walls and even venture into towns...

As with other ferns, it has no flowers or seeds and reproduces with the spores contained in the sporophytes, which can be seen on the back of the leaves. The root of this plant was used a great deal in olden days. Greek doctors attributed it with the medicinal virtue of bile

evacuation. Since approximately 2000 years ago, it has been used as a vermifuge, a cholagogue, a mild laxative and an expectorant.

The rhizome, dug up preferably in the autumn, is dried in the shade. It is used to flavour confectionary. Its sweet and sour taste is reminiscent of liquorice, whence the popular name of liquorice of the woods, sweet fern or liquorice fern. Today it is still one of the aromatic culinary curiosities of our wild flora. •

