

# Crambé maritime, chou marin



Sable

*Crambe maritima* L.

Brassicaceae

Principaux synonymes : *Cakile pontica* Prokudin, *Cochlearia maritima* (L.) Crantz, *Crambe gigantea* Kit. ex Janka, *Crucifera maritima* (L.) E.H.L.Krause, *Caulis maritimus* (L.) E.H.L.Krause

## NOMENCLATURE

**Français** : crambé maritime, chou marin

**Brezhoneg** : kaol an aod, kaol arvor

**Cymraeg** : ysgedd, ysgedd arfor, bresych arfor, bresych y môr, môr fresych

**Kernewek** : cowl mor, morgawl, morgawlen, morgowl

**English** : sea kale, sea cole, sea colewort, crambe

**Español** : col marina

## BOTANIQUE

Le chou marin est une plante vivace s'étalant en larges touffes, pouvant atteindre 60 cm de hauteur. Ses feuilles charnues, cireuses, arrondies, ondulées sont d'un vert grisâtre ou violet. Ses fleurs, aux quatre pétales blancs, parfois rosés, sont réunies en une grappe serrée au sommet d'une tige robuste. Appréciables des butineuses, elles donneront des fruits, siliques globuleuses d'un brun jaunâtre, ne contenant qu'une seule graine. Le chou marin aime le haut des plages, se fixe dans le sable ou les amas de galets. La dégradation de son environnement naturel le menace de disparition, aussi l'espèce est-elle protégée.



## ETHNOBOTANIQUE

Les feuilles du chou marin ont été consommées, en particulier en Grande Bretagne où la plante, facilement cultivable, trônait dans les potagers de l'ensemble du pays. Très à la mode au 19<sup>ème</sup> siècle, les jeunes feuilles étaient consommées blanchies, tout comme les boutons floraux, afin de leur ôter une certaine amertume.

Le chou marin fane rapidement sur les étals, ce qui a limité sa vente et sa production. Les Britanniques l'apportèrent sur la côte est de l'Amérique où il se naturalisa. Il est proche de l'espèce *Brassica oleracea* subsp. *oleracea*, le chou sauvage, ou chou des falaises au Nord de la Bretagne. On la considère comme l'ancêtre de toutes les variétés de choux cultivés.

La plante était utilisée pour prévenir le scorbut, comme dépurative, diurétique et pour lutter contre les infections.

Les feuilles du chou marin, considérées comme vulnérables et cicatrisantes, étaient appliquées en cataplasme sur les plaies. Leurs fruits avaient la réputation d'être vermifuges. Le suc de la plante calmait les ulcères.



## CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le chou marin est riche en vitamines (C, U), en minéraux et contient des hétérosides soufrés.

Ses fruits, riches en huile (47 %), contenant de l'acide érucique, ont un usage cosmétique.

## TOXICITÉ

Le chou marin n'est pas toxique.

