

Bouillon-blanc

Verbascum thapsus



Le bouillon-blanc est une plante d'aspect laineux pouvant atteindre 70 cm à 1,20 m de haut, aux feuilles lancéolées, larges et duveteuses. Ses fleurs jaune pâle sont regroupées en grappe serrée.

Réandu en Europe et en Asie, le bouillon-blanc était appelé *phlomos* chez les Grecs de l'Antiquité. Cependant, ce nom renvoyait à plusieurs espèces. Dioscoride en distinguait trois (blanc, noir et sylvestre), mais on ignore celle qui correspondait à notre *Verbascum thapsus* actuel. On sait qu'Hippocrate attribuait au *phlomos* les capacités de soigner les blessures.

Selon d'autres sources, c'était un remède favorisant l'évacuation des humeurs (articulations, région du bassin...) et qui soignait les plaies. Plus tard, Galien, Oribase et Paul d'Égine lui attribuèrent également des vertus thérapeutiques. Dioscoride conseillait sa racine en décoction pour ses effets astringents. Si Pline privilégiait les feuilles, notamment en cas d'affections pulmonaires, il recommandait sa racine en cataplasme chaud.

En astrologie, le *phlomos* était par ailleurs lié à Hermès, divinité du verbe (*verbum*). Or le *verbum* désignait aussi une tisane de molène (peut-être le *phlomos* noir), qui selon Pline délivrait gorge et cordes vocales... Pour autant, *verbascum* pourrait également dériver de *verpas* (« pénis ») en référence à sa tige, ou alors de *barbascum*, renvoyant à l'aspect velu des fleurs.

Au Moyen Âge, le suc de bouillon-blanc a longtemps servi à soigner la goutte et les hémorroïdes. L'usage consistait à piler feuilles et fleurs avant de les laisser pourrir dans une « tinette » de bois hermétiquement fermée. Le tout devait être exposé au soleil ou enfoui dans du fumier. Après trois mois de « digestion », on tirait de ce mélange un suc qui devait être appliqué sur les régions douloureuses. Pour Hildegarde de Bingen, le bouillon-blanc était une plante vermifuge et emménagogue,



—
BOUILLON-BLANC
Verbascum thapsus (Wullena)
SCROFULARIACÉES
—



mais elle la considérait avant tout comme un excellent remède contre les douleurs pectorales et l'enrouement. Dans les traditions populaires, le bouillon-blanc possède de nombreuses propriétés : émoullientes, anti-inflammatoires, antitussives, antispasmodique, détersives, sudorifiques et diurétiques.



CE QU'EN DIT HILDEGARDE DE BINGEN

Le bouillon-blanc « est chaud, sec et à peine froid ; si on a le cœur faible et attristé, faire cuire du bouillon-blanc avec de la viande, du poisson ou en gâteau, sans autre herbe : il reconforte et réjouit le cœur. Si on est enroué ou si on a mal dans la poitrine, faire cuire du bouillon-blanc et du fenouil en poids égaux, dans du bon vin, filtrer dans un linge et en boire souvent : on retrouvera ainsi la voix et on se guérira la poitrine. »



LES CONSEILS DE L'HERBORISTE

Si l'on suit les préceptes d'Hildegarde de Bingen, on soignera les maux de gorge (enrouement, laryngite, bronchite, pharyngite) à l'aide de bouillon-blanc dont les composants (mucilages et saponines) possèdent des propriétés anti-irritatives et anti-inflammatoires.

* En cas de toux sèche

Faire infuser pendant 10 min à couvert 1 c. à s. de bouillon-blanc (fleurs et feuilles séchées) dans 1 tasse d'eau bouillante (25 cl). Boire 2 à 3 tasses par jour, en dehors des repas.

À noter : bien filtrer l'infusion avec un linge, la plante possédant des petits poils irritants.

✧ **Sirop en cas d'irritations de la gorge, de bronchite**

Pour préparer un sirop de bouillon-blanc, réunir les ingrédients suivants : 1 bol plein de fleurs de bouillon-blanc, 1 litre d'eau et du sucre roux. Dans une casserole, faire bouillir l'eau à feu vif, puis la verser sur les fleurs dans un grand contenant. Laisser macérer à couvert pendant 24 h avant de filtrer. Peser le liquide et ajouter l'équivalent en sucre roux (1 litre d'eau = 1 kg de sucre), avant de faire cuire pendant 10 min. Bien remuer pour éviter que le sucre caramélise. Une fois cuit, laisser refroidir, puis verser le sirop dans un contenant hermétique.

✧ **Petits gâteaux au bouillon-blanc pour la bonne humeur**

Pour préparer des gâteaux au bouillon-blanc, réunir 40 g de fleurs de bouillon-blanc, 3 œufs, 100 g de beurre, 100 g de sucre roux, 180 g de farine complète, 10 g de levure et 1 yaourt. Mélanger les œufs et le beurre préalablement fondu avant d'ajouter le sucre, puis bien mélanger le tout. Ajouter le yaourt, la farine et la levure, puis mélanger à nouveau. Enfin, ajouter les fleurs de bouillon-blanc. Laisser reposer la pâte 2 à 3 h avant de la placer dans un moule graissé. Cuire au four à 150 °C (th. 5) pendant 30 min environ. Conserver au réfrigérateur.



AU JARDIN DE SIMPLES

Cycle Bisannuelle • Humidité Peu humide
Exposition Ensoleillée, mi-ombre

- **Sol** : calcaire, sableux, argileux ou caillouteux, bien drainé. Sur le balcon, utiliser des jardinières ou des pots très larges et profonds. Il est toutefois préférable de cultiver la plante au jardin, compte tenu de sa taille.
- **Période de plantation** : semer vers avril avant repiquage en septembre, ou en début d'été avec repiquage au printemps suivant.
- **Méthode de plantation** : par semis sous châssis froid. Dans tous les cas, espacer les plants de 50 cm les uns des autres.
- **Entretien** : les fleurs jaunes du bouillon-blanc attirent de nombreux insectes (araignées, punaises...). Si des pucerons attaquent les jeunes plants et que leurs prédateurs (coccinelles) n'en viennent pas à bout, pulvériser les plants avec un mélange d'eau et de savon noir.
- **Période de récolte** : de juillet à septembre.
- **Récolte** : les fleurs se cueillent à partir de la deuxième année de vie de la plante. Les récolter une à une en les tirant sans couper la tige. Si besoin, utiliser une pince à épiler. Les feuilles se cueillent dès la première année. La deuxième année, privilégier celles qui se trouvent à la base de la plante.
- **Conservation** : pour le séchage, installer les végétaux dans un endroit frais, sec et sombre, dans des cagettes garnies de papier absorbant ou dans un séchoir à herbes. Une fois les fleurs et les feuilles séchées, les conserver dans des bocaux hermétiques ou des sacs en papier. Ne pas consommer les feuilles et les fleurs si elles sont devenues sombres.

Camomille romaine

Chamaemelum nobile



La camomille romaine, pouvant atteindre 30 cm environ, se caractérise par des feuilles découpées, un capitule jaune, creux, entouré de pétales blancs et produisant des akènes. Sa tige velue est ramifiée dans sa partie supérieure.

Originnaire d'Europe de l'Ouest et d'Afrique du Nord, la camomille romaine semble n'avoir été utilisée qu'à partir du Moyen Âge. Cependant, certains supposent que son usage remonte à l'époque des druides, puisqu'elle figure parmi les plantes rituelles du solstice d'été...

Cette camomille n'est mentionnée pour la première fois et de façon claire qu'à la fin du XVI^e siècle par Joachim Camerarius le Jeune, médecin à l'université de Bologne. Son nom latin *nobile* (noble) lui aurait été donné pour souligner sa supériorité thérapeutique comparée à la camomille allemande. Ses propriétés carminatives, analgésiques, diurétiques et digestives ont été consignées qu'au XVIII^e siècle, notamment par Joseph Lieutaud dans son *Précis de médecine pratique*, publié entre 1760 et 1776. Ce n'est que plus tard qu'elle fut considérée comme un remède contre la dyspepsie, les symptômes menstruels et les troubles cutanés. Bien que les sources demeurent ambiguës, il semble que la camomille romaine faisait partie des plantes employées par Hildegarde de Bingen.



CE QU'EN DIT HILDEGARDE DE BINGEN

« La camomille est chaude, elle a un suc agréable qui constitue un suave onguent pour les intestins. Si on a mal aux intestins, faire cuire de la camomille dans de l'eau, avec de la graisse ou de l'huile ; ajouter de la



CAMOMILLE ROMAINE
Chamaemelum nobile (Matra)
ASTÉRACÉES



fleur de farine, préparer ainsi une bouillie qu'on mangera et qui guérira les intestins. Quand les femmes ont leurs règles, qu'elles prennent également de cette bouillie : celle-ci prépare doucement et tranquillement l'expulsion des humeurs intérieures fétides et facilite la sortie des règles. Si on souffre sous l'effet d'une piqûre, mélanger du suc de camomille avec du beurre de vache, et se frotter avec cet onguent là où on a mal : ainsi on guérira. »



LES CONSEILS DE L'HERBORISTE

On consommera la camomille en cas de piqûre d'insecte, de troubles digestifs (ballonnements, éructations, digestion lente, flatulences, etc.) et de douleurs abdominales liées aux règles. Elle aura une action antispasmodique grâce à ses polyphénols (flavonoïdes). Sa nobiline produira également des effets apéritifs et toniques.

* Ballonnements & lenteur digestive

Faire infuser 5 fleurs de camomille pendant 10 min à couvert dans 1 tasse d'eau bouillie (25 cl). Boire avant chaque repas. Continuer le traitement jusqu'à amélioration.

* Douleurs prémenstruelles

Faire infuser pendant 12 min à couvert 1 c. à s. de fleurs de camomille dans 100 ml d'eau. Laisser refroidir, filtrer, puis appliquer en compresse sur le bas-ventre et recouvrir d'un linge pour conserver la chaleur. Laisser agir entre 10 et 15 min. Renouveler l'opération autant de fois que nécessaire.

* Piqûre d'insecte

Préparer une décoction de 50 g de camomille dans 1 litre d'eau. Laisser reposer 10 min à couvert, puis filtrer et appliquer à l'aide d'une compresse sur les zones affectées. Répéter l'opération si besoin.

À noter : ne pas confondre avec la camomille allemande.



AU JARDIN DE SIMPLES

Cycle Annuel • Humidité Frais • Exposition Ensoleillée, mi-ombre

- ♦ **Sol :** drainé, sablonneux, humifère et légèrement acide. Sur le balcon, utiliser des pots d'environ 30 cm de diamètre, ou mieux, des jardinières ou des bacs. Utiliser des billes d'argile ou des tessons de poterie pour le drainage.
- ♦ **Période de plantation :** semer les graines entre mars et avril sous abri, avant repiquage en godet vers mai-juin. Possibilité de semer directement à la volée en avril ou en mai. Toujours garder le sol humide pendant la croissance.
- ♦ **Méthodes de plantation :** repiquer en godet lorsque les plants semés en mars-avril présentent 4 feuilles (un godet par plant). Planter au jardin une fois passé le risque de gelée. Éclaircir le sol autour de chaque plant sur 30 à 40 cm. La camomille romaine peut aussi se multiplier par division des touffes au printemps. Bien arroser après les plantations.
- ♦ **Entretien :** arroser régulièrement la première année, puis lorsque surface de la terre est sèche. Pailler pour conserver la fraîcheur au pied pendant l'été. Concernant les plants en pot, arroser régulièrement afin d'éviter que le substrat ne se dessèche et ne durcisse. Couper les parties fanées.
- ♦ **Période de récolte :** mai à septembre (6 mois minimum après le semis).
- ♦ **Récolte :** récolter les capitules à maturité, de préférence très tôt le matin. Pour ce faire, couper à la base de la tige.
- ♦ **Conservation :** faire sécher les capitules sur un linge propre, dans un lieu bien aéré et sec, à l'abri de la lumière et de la poussière. Pour un séchage uniforme, retourner régulièrement les capitules. Une fois secs et friables, au bout d'une dizaine de jours environ, placer les capitules dans un bocal hermétique ou dans un sac en papier kraft bien fermé.



Lavande fine

Lavandula angustifolia



La lavande fine est un arbrisseau vivace à tiges ligneuses et verdâtres ou grisâtres. Ses hampes florales à épi unique, pouvant atteindre environ 1 m de haut, portent des fleurs bleu violacé ou violettes et regroupées en épis de 2 à 6 cm.

L'usage de la lavande est attesté de longue date, mais les sources qui la mentionnent renvoient à des espèces différentes : chez Pline et Dioscoride, la lavande correspond ainsi à *Lavandula stoechas* et à *L. aspic*. Toutes se caractérisent en revanche par leur parfum unique. En Égypte ancienne, la lavande faisait partie des végétaux employés dans la momification, tandis que dans le monde romain, elle était brûlée dans les chambres des malades. On en parfumait aussi l'eau des bains, processus d'assainissement et de purification dont elle a tiré son nom au Moyen Âge, et qui dérive du verbe latin *lavare* (« laver »).

Si pendant l'Antiquité, la lavande a été liée à l'une des plus fameuses déesses de la magie, Hécate, au Moyen Âge, on prêta des pouvoirs magiques et aphrodisiaques à son parfum. Pour Hildegarde de Bingen, la lavande pouvait aussi bien chasser les mauvais esprits que les miasmes et autres parasites. Au XVIII^e siècle, elle fut particulièrement prisée pendant les épidémies. Elle faisait partie des ingrédients du célèbre vinaigre des quatre voleurs. Au XVI^e siècle, le médecin Matthioli la recommandait pour soulager le foie, l'estomac, la rate et pour apaiser les états nerveux. Le succès de la lavande s'est accru avec le développement des distilleries, et plus tard avec l'avènement de l'aromathérapie.



LAVANDE FINE
Lavandula angustifolia (Lavendula)
LAMIACÉES



CE QU'EN DIT HILDEGARDE DE BINGEN

La lavande « est chaude et sèche, car elle a peu de suc ; elle n'est pas bonne à manger pour l'homme ; elle a une odeur pénétrante. Si on a beaucoup de poux, respirer souvent de la lavande et les poux mourront. Son odeur éclaircit la vue, car elle a la force des arômes les plus puissants et l'utilité des plus amers : c'est pourquoi elle arrête un certain nombre de maladies, et écarte en outre les esprits mauvais. »



LES CONSEILS DE L'HERBORISTE

Si l'on suit Hildegarde de Bingen, on pourra recourir à la lavande pour se débarrasser de poux. Riche en huile essentielle, flavonoïdes et acides phénoliques, la lavande est un remède antimicrobien et antiseptique qui asphyxierait les poux.

✧ En cas de poux

Préparer une huile antipoux en mélangeant 30 ml d'huile d'olive et 5 à 10 gouttes d'huile essentielle de lavande (selon la longueur des cheveux). Sur les cheveux humides, frictionner le crâne et toute la longueur des cheveux jusqu'à leur pointe. Couvrir avec un bonnet de douche et laisser agir environ 20 min. Laver ensuite les cheveux et rincer avec un peu de vinaigre blanc. Répéter l'opération le lendemain, voire une semaine plus tard, si besoin. La lotion peut aussi être enrichie de 5 à 10 gouttes d'huile essentielle de romarin à verbénone.

À noter : l'huile essentielle est à éviter en cas de grossesse et d'allaitement, ainsi que chez les enfants de moins de 6 ans.



AU JARDIN DE SIMPLES

Cycle Vivace • Humidité Peu humide • Exposition Ensoleillée

♦ **Sol :** léger, caillouteux ou sablonneux, calcaire et bien drainé. Sur le balcon, utiliser des pots de 25 à 30 cm de diamètre ou des jardinières. Privilégier une terre de jardin mélangée à du sable ou un terreau léger.

♦ **Période de plantation :** semis au printemps, voire en été. Bouturage en été.

♦ **Méthodes de plantation :** semer sous abris ou à la volée en pleine terre si le climat est doux. Recouvrir avec un peu de terreau et arroser légèrement. Repiquer une fois les plantules suffisamment développées. Pour bouturer, sélectionner des rameaux de repousse, c'est-à-dire sans fleur et situés à la base d'une tige fleurie. Les boutures doivent faire 8 cm de longueur environ. Ôter leurs feuilles basales à l'aide d'un couteau, puis les planter dans un godet rempli de terreau et de gravier. Arroser et placer les godets à l'abri du vent et du soleil direct. Surveiller régulièrement les pousses de lavande. Repiquer au printemps en pleine terre, en espaçant les pieds de 50 cm environ.

♦ **Entretien :** tailler 2 fois par an, une première fois au moment de la récolte et une seconde à la fin de l'automne, ou bien au début du printemps. Arroser en cas de sécheresse prolongée.

♦ **Période de récolte :** de juin à septembre, lorsque les épis commencent à faner.

♦ **Conservation :** pour sécher les brins, les placer dans un endroit frais, sec et sombre, dans des caquettes garnies de papier absorbant ou dans un séchoir à herbes. Par la suite, faire des bouquets et les suspendre tête en bas. Une fois séchées, détacher les fleurs et les conserver dans des sacs en papier.



Livèche

Levisticum officinale



La livèche est une herbacée dont la hampe florale peut atteindre près de 2 m de haut. Sa tige est cannelée, creuse, et ses feuilles découpées. Ses fleurs, de petite taille et jaunes, regroupées en plusieurs ombellules formant une ombelle, produisent des graines brunâtres.

Dans la Rome antique, la livèche faisait déjà partie des aromates avec laquelle Apicius, le célèbre gastronome, parfumait pratiquement toutes ses sauces, chaudes ou froides. Elle était aussi recherchée pour ses vertus médicinales, d'où son nom latin dérivé de *levare*, qui signifie « apaiser ». Dioscoride la décrivait comme un remède réchauffant, digestif, diurétique et emménagogue, et soulignait son efficacité contre la morsure des animaux sauvages. Pour Pline cette plante était un végétal « bon pour l'estomac » ainsi que pour « les convulsions et les flatuosités ». Au Moyen Âge, elle fut aussi reconnue pour ses propriétés diurétiques et emménagogues. Du temps de Charlemagne, le *Capitulaire de Villis* recommandait sa présence dans les potagers. Plus tard, Hildegarde de Bingen souligna les propriétés dépuratives de ses graines, tant au plan digestif que respiratoire.

Au XVI^e siècle, Adam Lonitzer, botaniste, naturaliste et médecin allemand, considérait la livèche comme diaphorétique, diurétique, digestive et réchauffante, tandis que son confrère italien Matthiole lui allouait des propriétés emménagogues, carminatives et diurétiques. Plus tard, en Suisse et en Alsace, elle fut longtemps utilisée pour soulager les maux de gorge et les migraines, ainsi que comme remède carminatif, digestif et emménagogue. En revanche, dans certaines régions près du Rhin et dans le Jura, la livèche était surtout utilisée en aromate, notamment dans le célèbre bouillon Maggi. Enfin, en Ukraine, les tisanes de feuilles de livèche étaient utilisées par les femmes pour se rincer et parfumer leurs cheveux, usage toujours d'actualité, puisque certains revitalisants capillaires vendus dans le commerce contiennent de l'extrait de livèche !



LIVÈCHE
Levisticum officinale (Lubestuchel)
APIACÉES



CE QU'EN DIT HILDEGARDE DE BINGEN

La livèche « est de chaleur modérée (...). Et si quelqu'un souffre de glandes dans le cou, au point que les veines de son cou soient enflées, qu'il prenne de la livèche, à peine plus de lierre, et qu'il les fasse cuire ensemble dans de l'eau. Rejeter l'eau et mettre les feuilles chaudes autour du cou (...), de la sorte, il sera guéri. Si, pris de la poitrine, on tousse souvent et qu'on commence à ressentir des douleurs, prendre de la livèche et de la sauge en quantités égales, deux fois autant de fenouil et mettre le tout dans du bon vin, assez longtemps pour que le vin se charge de leur saveur ; rejeter les herbes, faire chauffer le vin et boire chaud après le repas, jusqu'à guérison. » Ailleurs, Hildegard de Bingen précise : « Si une femme souffre d'une rétention de flux mensuel, qu'elle fasse une soupe d'œufs et de beurre en quantité suffisante et y ajoute du jus de livèche (et du vin). Qu'elle en prenne avant et après le repas. »



LES CONSEILS DE L'HERBORISTE

Si l'on suit les préceptes d'Hildegard de Bingen, on consommera la livèche en cas d'absence de règles et de douleurs prémenstruelles.

* En cas d'aménorrhée & de dysménorrhée

Faire infuser pendant 15 min à couvert 1 c. à c. de racine de livèche séchée dans 1 tasse d'eau bouillie (25 cl). Boire de 1 à 3 tasses par jour 15 jours avant l'arrivée prévue des menstruations.

* En cuisine

Les feuilles de livèche accompagnent agréablement salades et soupes, tandis que ses racines fraîches peuvent être cuisinées en légume ou en crudité. Les graines peuvent être consommées comme celles du fenouil.

À noter : ne pas utiliser à des fins thérapeutiques en cas de grossesse, de névrite, d'insuffisance rénale et avant de s'exposer au soleil.



AU JARDIN DE SIMPLES

Cycle Vivace • **Humidité** Peu humide • **Exposition** Ensoleillée, mi-ombre.

- ♦ **Sol :** frais, humifère et bien drainé. Il est préférable de la cultiver en pleine terre ou bien d'utiliser des pots d'environ 30 cm de diamètre, assez profonds pour que les racines aient de l'espace.
- ♦ **Période de plantation :** semer entre mars et juin en pleine terre. Semer sous abri en août. Repiquer les pousses au printemps. Multiplication par division de souches au printemps.
- ♦ **Méthodes de plantation :** creuser un trou et semer les graines par 2 ou 3. Recouvrir et arroser. Après la levée, éclaircir et conserver les plants les plus robustes, espacés de 80 cm. La division de souche se fait sur des plants âgés de 3 ans environ.
- ♦ **Entretien :** arroser régulièrement, surtout en période de croissance. Toujours maintenir la terre légèrement humide. Pour protéger les plants des limaces et des escargots, pailler « fin » autour des pieds. En cas de pucerons sur les fleurs, couper les inflorescences touchées. Si besoin, épandre un engrais organique une fois par an autour des pieds.
- ♦ **Période de récolte :** d'avril à octobre pour les feuilles ; en automne pour les graines, lorsqu'elles sont brunes. Les racines se récoltent au bout de 3 ans, avant la floraison ou en automne.
- ♦ **Conservation :** pour récolter les graines, couper les fleurs séchées et les secouer au-dessus d'un contenant. Laisser sécher quelques jours au soleil dans un lieu bien aéré. Pour sécher la plante, l'étendre dans un endroit frais, sec et sombre, dans une cagette garnie de papier absorbant ou dans un séchoir à herbes. Les racines fraîches peuvent être coupées et directement employées en cuisine. Pour leur séchage, les exposer au soleil, à l'air libre. Le séchage au four est possible à 60 °C (th. 2), en laissant la porte ouverte. Dans tous les cas, les racines doivent d'abord être nettoyées, lavées et égouttées, puis coupées en petits morceaux ou bien en tranches.



Mauve

Malva sylvestris



La mauve est une herbacée pouvant atteindre plus de 1 m. Sa tige est dressée, légèrement courbée et rameuse. Ses feuilles vert foncé et pourpres à la base, alternes et pétiolées, se caractérisent par 5 lobes arrondis et dentelés. Placées à l'aisselle des feuilles et à l'extrémité des rameaux, ses fleurs sont dotées de 5 pétales rose pourpre ornés de 3 stries plus foncées. Elles produisent des akènes.

Comme l'attestent plusieurs découvertes archéologiques, la consommation de la mauve remonterait à la préhistoire. Chez les pythagoriciens, cette plante était sacrée. On lui attribuait le pouvoir de détourner tout un chacun de ses passions, ses fleurs s'orientant vers le soleil, la lumière... Sa renommée lui vient aussi de ses propriétés médicinales. Hippocrate la conseillait en cas de digestion difficile, tandis que Pline lui prêtait des vertus aphrodisiaques. On appréciait particulièrement ses effets sur les inflammations, tant digestives que cutanées. En effet, sa richesse en mucilage en fait un puissant émoullient et adoucissant.

Côté cuisine, la mauve était consommée comme un légume, notamment par les adeptes des régimes frugaux et des orgies, car elle permettait de se purger. Une propriété laxative hautement vantée par Horace, Martial, Celse et Cicéron, qui pointait du doigt ses effets quelque peu radicaux : « C'est la loi somptuaire, cette loi toute de frugalité, qui m'a fait tomber dans un piège (...). Eh bien ! Nos gourmets ont imaginé de remettre ces fruits en honneur, et ils ont inventé pour les champignons, pour les petits choux, pour tous les légumes en général, des assaisonnements qui en font ce qu'il y a de plus délicieux. Je suis tombé sur un de ces plats au repas augural, chez Lentulus ; et la diarrhée m'a pris si bien que je commence aujourd'hui seulement à en espérer la fin. Voyez ! Moi à qui il en coûte si peu de m'abstenir d'huîtres et de murènes, me voilà pince comme un sot pour des cardons et des mauves ! »



—
MAUVE
Malva sylvestris (Babela)
MALVACÉES
—



La mauve n'en fut pas pour autant mise à l'index, bien au contraire, soulageant toux, maux de gorge et apaisant les inflammations cutanées. Une polyvalence thérapeutique soulignée par le nom latin qu'on lui donna au XVI^e siècle, *Omnimorbia*, qui signifie « toutes les maladies ». Au XV^e siècle, Matthiolo recommandait ses racines en dentifrice, ses jeunes pousses en laxatif, ses feuilles en anti-inflammatoire, et la plante entière contre les troubles respiratoires.

La mauve a par ailleurs fait l'objet de nombreuses croyances et coutumes. Autrefois, ses fleurs servaient à célébrer le 1^{er} mai, en ornements sur les portes et en guirlandes. Pour d'autres, portée autour du cou, elle était censée faire disparaître les hémorroïdes. Enfin, la mauve a longtemps été utilisée comme plante tinctoriale permettant d'obtenir des teintes jaunes.



CE QU'EN DIT HILDEGARDE DE BINGEN

La mauve « contient un froid modéré, comme la rosée, mais elle est un peu plus froide (...). Si, au cours de certaines fièvres, les humeurs noires gagnent le cerveau et occasionnent des douleurs dans la tête, piler de la mauve et deux fois autant de sauge dans un mortier ; ajouter un peu d'huile d'olive, mettre le tout sur la tête, du front à la nuque, et faire tenir avec un linge. Répéter pendant trois jours, en ajoutant, la nuit, de l'huile d'olive ou du vinaigre, et cela jusqu'à ce qu'on aille mieux. Pour éclaircir la vue, recueillir de la rosée sur de la mauve, du liseron ou sur des feuilles de poirier, de chêne ou de hêtre, car elles sont douces : cette rosée, qu'on aura recueillie la nuit ou le matin, quand les nuits sont



claires, pures et douces, qu'on en frotte les paupières et qu'on aille ensuite dormir. Que nul ne mange de la mauve crue, car elle contient une sorte de poison. Cependant, elle est bonne pour ceux qui souffrent de l'estomac, si on la cueille toute jeune et qu'on la fait cuire avec de la graisse : elle facilite ainsi la digestion. Que la malade mange donc de la mauve dans ce cas, mais modérément ; celui qui est en bonne santé l'évitera complètement. »



LES CONSEILS DE L'HERBORISTE

Si l'on suit Hildegarde de Bingen, on consommera la mauve pour soulager les troubles digestifs grâce à ses mucilages, flavonoïdes et tanins. Elle pourra aussi apaiser les problèmes cutanés, notamment les irritations des paupières et des yeux.

* En cas de constipation & de colite spasmodique

Faire infuser 10 min à couvert 15 à 20 g de fleurs séchées dans 1 litre d'eau bouillie. Boire 4 tasses par jour.

* En cas d'irritation des yeux

Préparer un cataplasme de fleurs de mauve. Pour cela, faire infuser pendant 10 min à couvert 1 c. à s. de fleurs fraîches dans 1 tasse (25 cl) d'eau bouillie, de préférence filtrée ou bien de source. Filtrer, jeter l'eau et conserver les fleurs. Appliquer-les encore humides et tièdes sur les paupières. Laisser agir 15 min environ.

À noter : à éviter en cas de grossesse, d'allaitement et chez les enfants de moins 6 ans.



AU JARDIN DE SIMPLES

Cycle Vivace • Humidité Peu humide • Exposition Ensoleillée

- ♦ **Sol :** sec, bien drainé ou un peu calcaire. Sur le balcon, pots de 20 à 30 cm ou bacs. Privilégier les mélanges de terreau et de terre de jardin.
- ♦ **Période de plantation :** semer vers mars en pleine terre ou en godets. Repiquage des plants en godet de mars à mai, ou de septembre à octobre en pleine terre ou en pot. Division des touffes en mars ou en octobre.
- ♦ **Méthodes de plantation :** en pleine terre, semer en ligne ou à la volée. Une fois que les plantules présentent 3 ou 4 feuilles, éclaircir à 20 cm, en conservant les plus résistantes. En godet, semer 2 ou 3 graines dans un mélange de substrat de sable et de terreau. Recouvrir très légèrement et tasser. Pulvériser d'eau la surface ensemencée. Une fois les plantules suffisamment développées, repiquer 1 plant par godet. Pour repiquer en pleine terre, creuser un trou assez large (environ 3 fois le volume du plant) et y ajouter 2 c. à c. de compost. Une fois les plants déposés, les tremper quelques minutes dans de l'eau avant de les replanter. Pour planter par division de souches, les mauves doivent être âgées d'au moins 2 ans. Déterrer le plant avec une fourche-bêche et séparer les racines. Replanter dans la foulée, pied mère compris, puis arroser.
- ♦ **Entretien :** tailler entre fin juin et début juillet, à 10 cm environ du sol.
- ♦ **Période de récolte :** de juin à septembre.
- ♦ **Conservation :** pour sécher les fleurs, les étendre dans un endroit frais, aéré, sec et sombre (voire totalement obscur), de préférence dans des claies conçues à cet effet. Bien espacer les fleurs les unes des autres. Surveiller régulièrement et veiller à ce que les pétales ne prennent pas une teinte sombre. Laisser sécher entre 1 et 2 jours avant de les conserver dans des sacs en papier.



Menthe pouliot

Mentha pulegium



La menthe pouliot est une herbacée à rhizome pouvant atteindre 60 cm de hauteur. Sa tige de section carrée, très ramifiée, aux teintes verdâtres et grisâtre, porte de petites feuilles ovoïdes et pétiolées.

Ses fleurs, réunies à l'aisselle des feuilles, sont roses, parfois blanches, avec un calice velu. Elles produisent des akènes.

Si cette plante fait partie de la famille des menthes depuis le XVIII^e siècle, elle reste à part, partageant des similitudes avec le marrube, le serpolet et l'origan. Répandue en Europe, dans l'ouest de l'Asie et dans le nord de l'Afrique, la menthe pouliot est connue depuis l'Antiquité. En Grèce, nommée *blêchôn* ou *glêchon*, elle apparaît chez les médecins hippocratiques (V^e siècle av. J.-C.), Théophraste (IV^e siècle av. J.-C.) et Dioscoride (I^{er} siècle). À Rome, elle était connue sous le nom de *pulegium* (ou *herba puleium*). On lui a très tôt prêté des effets abortifs, emménagogues et plus encore, puisqu'elle était fréquemment employée en cas de toux, de vomissements, de maux de tête et d'estomac, de rétention d'urine...

Elle était également réputée chasser le mal et les puces. D'ailleurs son nom, *pulegium*, viendrait du latin *pulex*, qui signifie « puce ». Une propriété antiparasitaire qui a été prouvée mainte fois. Au XIV^e siècle, on l'employait à cet effet en fumigation. La menthe pouliot était également appréciée dans la cuisine romaine, avant d'être recommandée par le Capitulaire de Villis. À la Renaissance, son huile était conseillée pour fortifier l'estomac, lutter contre les règles douloureuses et pour déclencher les menstrues. Tombée dans l'oubli, la menthe pouliot a fait l'objet d'une nouvelle attention au XX^e siècle. On lui a ainsi prêté des propriétés expectorantes, sédatives et digestives.



—
MENTHE POULIOT
Mentha pulegium (Poley)
LAMIACÉES
—



CE QU'EN DIT HILDEGARDE DE BINGEN

La menthe pouliot « a une douce chaleur et elle est en même temps humide (...). Si on souffre du cerveau au point d'en devenir fou, mettre de la menthe pouliot dans du vin et faire cuire ; mettre les feuilles chaudes tout autour de la tête, couvrir d'un linge pour tenir le cerveau au chaud et la folie diminuera (...). Réduire de la menthe pouliot en poudre, mettre de cette poudre dans un mélange à poids égal de miel et de vinaigre et en boire souvent à jeun : cela purge l'estomac et éclaircit la vue. Si on mange souvent des feuilles de menthe pouliot avec du sel, en ajoutant seulement cela aux viandes, on se réchauffera l'estomac si l'on a froid. Et si on a l'estomac plein, cela le purge et l'assainit. »



LES CONSEILS DE L'HERBORISTE

Selon Hildegard de Bingen, on pourra consommer la menthe pouliot en cas de digestion difficile. Cette plante, riche en huile essentielle, flavonoïdes et acides phénoliques, est en effet stomachique et antispasmodique.

✿ En cas de ballonnements & de flatulences

Préparer une décoction en versant 1 c. à c. de parties aériennes de menthe pouliot dans 25 cl d'eau froide. Faire bouillir 3 min avant de couper le feu et de laisser infuser 10 min à couvert. Boire 3 grandes tasses maximum (soit 75 cl en tout) par jour après chaque repas.

✿ En cuisine

D'arôme légèrement citronné, la menthe pouliot pourra parfumer salades, poissons, taboulés, salades de fruits, etc.

À noter : ne pas consommer en cas de grossesse et d'allaitement, de faiblesse hépatique et chez les enfants de moins de 12 ans. Bien qu'efficace contre les puces, ne pas en mettre à portée des animaux domestiques.



AU JARDIN DE SIMPLES

Cycle Vivace • **Humidité** Un peu humide • **Exposition** Ensoleillée, mi-ombre

• **Sol :** riche, fertile et frais. Sur le balcon, utiliser des pots de 30 cm de diamètre, voire plus, ou des jardinières.

• **Période de plantation :** semer vers mars et avril en godet sous abri puis repiquer en mai en pleine terre, ou bien planter directement en mai en pleine terre. Multiplication par division de touffe au printemps ou en automne. Bouturer en août ou en septembre sous abri.

• **Méthodes de plantation :** semer à la volée, puis éclaircir en conservant les plantules les plus robustes, lorsqu'elles présentent 3 à 4 feuilles. Pour repiquer, faire tremper la plante dans sa motte environ 30 min avant la plantation. Placer ensuite le plant dans un trou d'environ 3 fois le volume de la motte. Recouvrir d'une fine couche de terre avant de tasser et d'arroser. Toujours espacer les plants de 40 cm environ. Pour la division de souche, déterrer une plante avec ses racines, diviser la souche en rameaux et les replanter dans la foulée, puis arroser. Pour bouturer, couper des rameaux de 10 à 15 cm environ, ôter les feuilles basales et planter les tiges en godet à mi-hauteur. Laisser à l'abri pendant l'hiver et repiquer au printemps.

• **Entretien :** arroser surtout en période de croissance. À la fin de l'automne, couper les tiges à 10 cm du sol, presque à ras. Sur le balcon, enrichir le substrat d'engrais organique. Rempoter une fois par an et toujours maintenir le substrat frais.

• **Période de récolte :** d'avril à octobre.

• **Conservation :** pour sécher la plante, bien la monder avant de l'étendre dans un endroit frais, sec et sombre, dans une cagette garnie de papier absorbant ou dans un séchoir à herbes.



Pissenlit

Taraxacum officinale



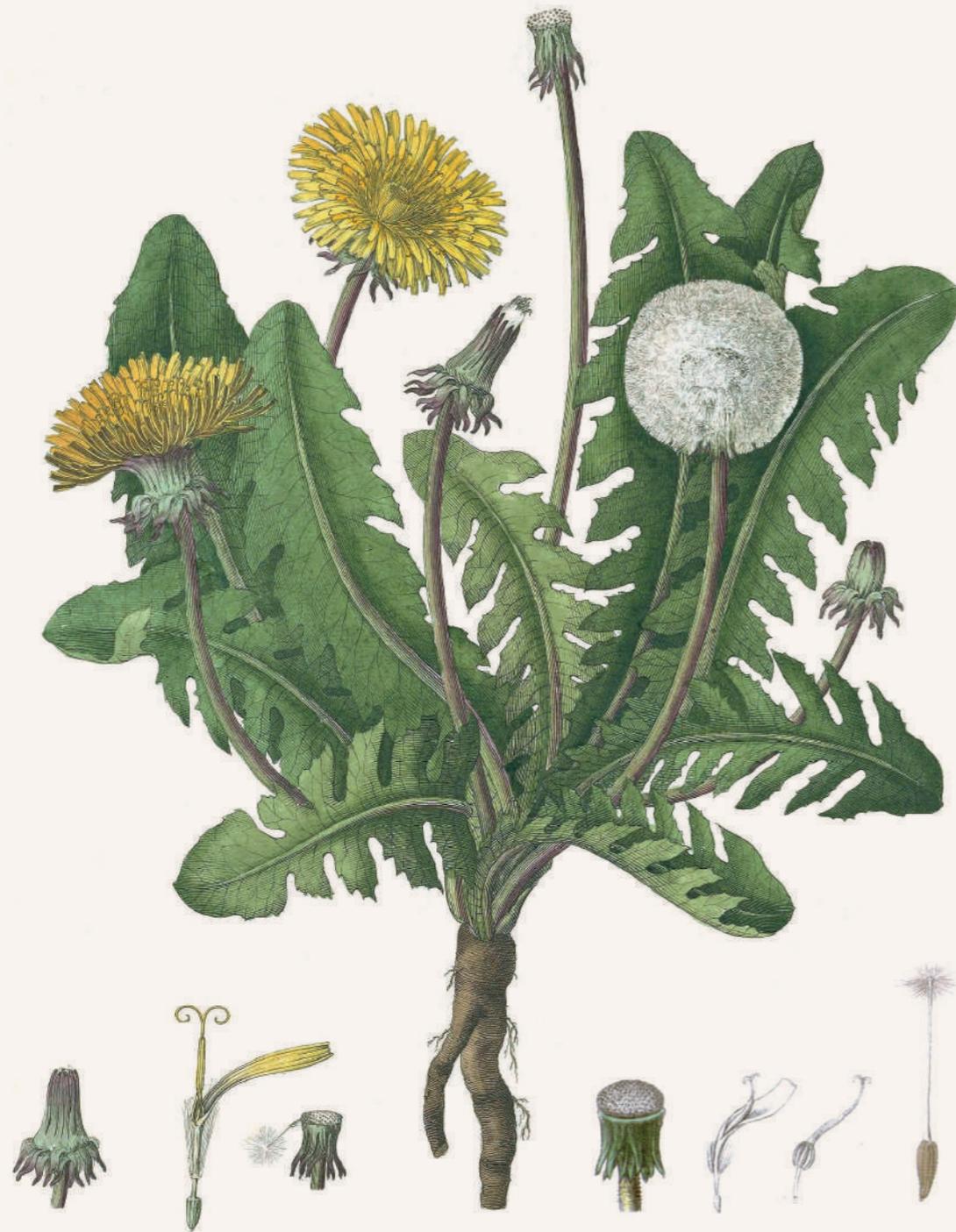
Le pissenlit est une herbacée de 10 à 30 cm de haut, dont les feuilles découpées forment une rosette à la base de la tige. Ses fleurs jaune vif, disposées en capitules, produisent des akènes à aigrettes. Charnue et sombre, sa racine, plus ou moins pivotante, se caractérise par une chair blanche.

Largement répandu en Europe tempérée, le pissenlit semble avoir été passé sous silence jusqu'au Moyen Âge. Brièvement mentionné par Hildegarde de Bingen et, plus tard, dans un herbier britannique du XIII^e siècle, il est en revanche attesté dans les usages culinaires et médicaux de la Renaissance, époque à laquelle Jean Ruel, médecin de François I^{er}, souligna ses propriétés dépuratives, tandis que d'autres vantaient ses vertus vulnéraires, cholagogues et diurétiques. D'ailleurs son nom commun remonterait au XV^e siècle, et fait écho à ses effets diurétiques (« pisse au lit »).

Devenu remède hépatique, et même substitut du café et vin tonique, le pissenlit a pourtant fini par être oublié des manuels de médecine, avant de réapparaître au XX^e siècle. Aujourd'hui, ses feuilles sont recommandées pour soulager les infections urinaires et les calculs rénaux. Sa racine est quant à elle réputée pour ses propriétés cholérétique et cholagogue.



—
PISSENLIT
Taraxacum officinale (Dauwurtz)
ASTÉRACÉES
—



CE QU'EN DIT HILDEGARDE DE BINGEN

Le pissenlit « est chaud et sec ; il a beaucoup de vertus et il est pur dans la nature. Et si on en mange souvent, comme d'un autre aliment, il purge l'estomac et fait disparaître les troubles de la vue. »



LES CONSEILS DE L'HERBORISTE

D'après Hildegard de Bingen, on pourra utiliser le pissenlit en cas de digestion difficile liée à une faiblesse hépatobiliaire. Il servira notamment de dépuratif. Riche en principes amers, le pissenlit favorisera également la sécrétion et l'élimination de la bile. Sa teneur en inuline, qui permet la prolifération de la flore intestinale, en fait aussi un bon prébiotique.

✧ Dépuratif en cas de troubles digestifs

Faire infuser dans 1 tasse d'eau bouillie (25 cl) à couvert pendant 10 min 1 s.c. à s. de feuilles séchées. Boire 3 tasses par jour, 15 min avant chaque repas.

À noter : déconseillé en cas de grossesse, d'allaitement et chez les enfants de moins de 12 ans.

✧ En cuisine

Cuites ou crues, les jeunes feuilles de pissenlit pourront accompagner salades, soupes et omelettes.

