NATURE

Les plantes aromatiques

L'association Yser Houck est maintenant dans ses locaux à Volckerinckhove, nous avons aménagé un petit jardin devant la maison, un carré potager avec quelques légumes traditionnels : des haricots blancs montants, des choux navets (rutabagas), des panais, des carottes de Tilques, des choux, des bettes, de la roquette, le tout poussant ma foi très bien.
Un autre carré est consacré aux plantes aromatiques, nous vous proposons un rapide tour d'horizon des espèces que l'on y trouve.

Le petit jardin d'Yser Houck (photo Yser Houck 2007).

- En premier lieu **du <u>thym</u>**. Saviez vous qu'il existe une centaine d'espèces différentes de thym mais seules trois sont utilisées en cuisine (le thym maraîcher, le thym citron et le serpolet). Le thym est employé depuis la nuit des temps. Rares sont les plats que sa présence parfumée n'améliore pas. Les vertus digestives du thym en font l'ami des plats de viandes grasses (mouton, porc, oie…). Le thym est également bienvenu dans tous les plats à cuisson lente ; ragoûts, soupes, légumes sautés, farces, viandes rôties ou grillées. Le thym donne enfin des infusions appréciables, le thym citronné (il y en a aussi dans notre jardin) donne une infusion délicieuse.
Le thym en bain soignerait les lumbagos et les rhumatismes.

- **La <u>sauge</u>**, répandue dans le monde entier est originaire de la Méditerranée septentrionale. Cette plante à l'arôme prononcé fut connue en médecine bien avant d'être appréciée en cuisine. Pour les gens du Moyen Age, elle soignait tous les maux.
Les feuilles ont une saveur piquante. Chaque pays les utilise à sa façon : en Allemagne on les ajoute aux plats d'anguilles, en Angleterre elles entrent dans la composition des saucisses, des farces pour porcs ou oies et dans le fromage appelé Derby. En France elles parfument le porc, le veau et la charcuterie.
La sauge dont le nom officiel est sauge officinale a de nombreuses vertus ; digestives, contre la bronchite, les coliques, les hémorragies, elle est un remède contre les éruptions cutanées et en lotion arrête la chute des cheveux et fait disparaître les pellicules.

- **La <u>petite pimprenelle</u>** presque totalement oubliée aujourd'hui était autrefois indispensable dans les potagers au même titre que le persil. D'aspect délicat, cette jolie plante vivace est cependant très rustique, originaire d'Europe, on la retrouve encore à l'état sauvage dans certaines de nos campagnes, son feuillage résiste au froid de l'hiver. La saveur fraîche de ses feuilles, dont le goût se rapproche de celui du concombre avec un arrière goût de noisettes, est particulièrement agréable dans les salades. On les met cependant aussi dans les soupes, les ragoûts ou les sauces.

‡ **L'hysope**, autre plante qui eut son heure de gloire, et une longue heure puisque des Grecs jusqu'au Moyen Age elle fut très utilisée pour ses vertus médicales vraies ou supposées. Elle est nommée plusieurs fois dans la bible comme purificatrice. Ses feuilles qui restent toujours vertes ont une saveur très marquée, légèrement musquée. Utilisées en petites quantités dans les marinades, les farces, le gibier, le poisson ou les crudités elles donnent aux plats une petite touche personnelle. *Parmi ses vertus, l'hysope est réputée tonique et stomachique* aussi si elle est oubliée des jardiniers, elle ne l'est pas des fabricants de liqueurs, on la retrouve aussi bien dans le pastis que dans la bénédictine ou la chartreuse.

‡ **La mauve** est une plante bisannuelle qui pousse spontanément dans nos régions et jusqu'au nord de l'Asie et au nord de l'Afrique. Cette plante est consommée depuis l'antiquité, ce sont ses fleurs (mauves qui donnent son nom à la plante) et ses feuilles qui sont mangées crues ou cuites. On les retrouve sur les étals des marchés au Maghreb. Crue la mauve se consomme en salade comme légume, cuite en accompagnement des mets. *La fleur de mauve est riche en mucilages qui sont antitussifs, ils adoucissent les voies respiratoires et combattent activement les bronchites, laryngites...*

‡ **La valériane**, son nom signifie en latin, bien se porter, car la plante détend, elle est réputée *« la plus parfaite des calmants végétaux ». Dans l'antiquité elle était utilisée comme remède des contractions nerveuses et au Moyen Age contre l'épilepsie.* Très commune en Europe cette plante aime bien nos sols frais et humides. C'est sa racine qui est utilisée, récoltée à l'automne elle est mise à sécher. Elle développe alors une odeur particulière qui attire dit-on les chats d'où son nom parfois d'herbe à chats. *Réduite en poudre la racine est ingérée avec du miel ou diluée dans une boisson, dans les cas de trouble du sommeil, d'anxiété, d'angoisse (sans qu'il n'y ait somnolence ni accoutumance). La valériane est utilisée en phytothérapie dans les cures de désintoxication tabagiques.*

‡ Plus communes et plus fréquentes dans les potagers d'aujourd'hui, **la ciboulette** est de la même famille que l'oignon mais elle est cultivée pour ses tiges qui ont un goût plus subtil que l'oignon. Ses fleurs aussi sont comestibles, jolies avec leur couleur pourpre rosé, elles ont une saveur délicate. On appelle souvent la ciboulette, tout simplement *« fines herbes »* et c'est souvent ciselé en petits tronçons qu'on la présente pour agrémenter les salades, les omelettes ou les sauces. La ciboulette a la vertu d'éloigner les pucerons et autres fléaux du potager.

‡ **L'oseille** était jadis présente dans tous les jardins de nos grands-mères où elle parfumait les soupes. Son goût acidulé, voire acide l'a fait passé de mode pourtant elle est la championne du potager pour sa teneur en vitamines et en oligoéléments. L'oseille, que l'on trouve dans la nature, à l'état sauvage était déjà appréciée des égyptiens mais pour ses vertus médicinales. *C'était le remède par excellence pour les problèmes de foie, d'estomac ou de reins.*

‡ **Le céleri perpétuel**, pousse bien dans nos terres ce qui est naturel car il a été développé par l'homme au XVIIème siècle à partir de l'ache odorante qui pousse dans les marais d'Europe. Tout le monde connaît son goût car il est utilisé très couramment dans, excusez du peu : les sauces, potages, ragoûts, œufs, condiments, poissons, pains et jus de tomates. *Le céleri a également des propriétés stimulantes,*