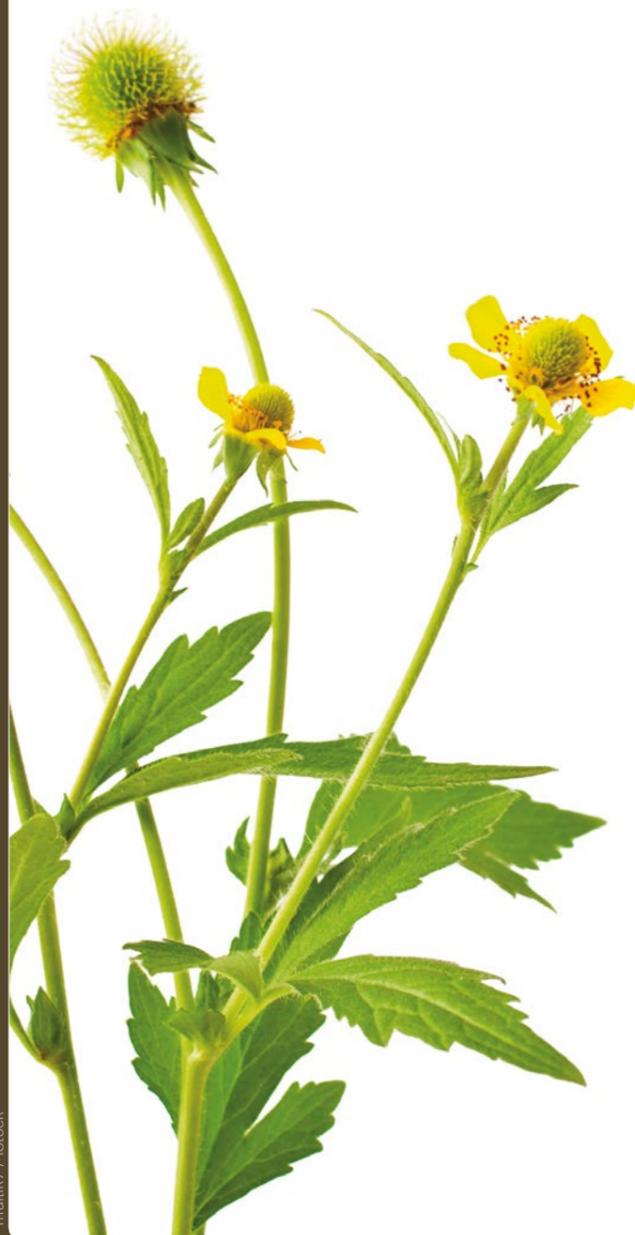


L'herbe
à la girofleTextes : Vincent Louwette
Illustrations : Lepoum

La fiche

BENOÎTE COMMUNE

Geum urbanum

Lors de travaux de jardinage, nous avons tous un jour ou l'autre blessé les racines de cette plante commune, libérant ainsi son odeur forte. Ainsi, sans le savoir, nous associons ce parfum à l'argile.

COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

Les feuilles ressemblent au persil plat, elles sont un peu découpées comme une patte d'oie, la tige florale est fine et se termine par une petite fleur jaune. La fructification est assez frappante, comme une petite châtaigne dont les graines sont en demi-lune.

SON RÔLE DANS LA NATURE ?

Cette plante est un couvre-sol qui garantit une certaine fraîcheur en sous-bois. En effet, l'humus forestier accueille une microfaune fragile qui peut être sensible à la sécheresse.

OÙ LA TROUVER ?

Elle se rencontre le plus souvent en lisière forestière ou elle est très commune et accompagne l'ortie. Comme cette dernière, elle apprécie les terrains riches en engrais. On peut aussi la trouver au pied d'un compost ombragé, sous un petit noisetier ou encore à l'improviste dans les parterres de fleurs.

COMMENT L'UTILISER ?

Les racines contiennent de l'eugénol, substance présente dans le clou de girofle. C'est un antiseptique puissant, encore utilisé notamment pour les bains de bouche. C'est également un condiment qui aromatise sauces, sirops, boissons... Seules les fines racines sont utilisées, le rhizome étant fort astringent.

La recette

ESPUMA DE BENOÎTE
SUR UN LIT DE POISSON

La saveur épicée et originale des racines de la benoîte est assez délicate... Elle doit s'accompagner d'aliments relativement neutres pour ne pas altérer ses parfums.



MEMBRE DE NAGORA PAYS CHANTOIRE, BÉNÉDICTE CHARLIER EST AUSSI L'ORGANISATRICE DES BALADES CONTÉES AUX LAMPIONS DU JARDIN DES FÉES À BEAUFAYS. CE JARDIN NATUREL, DONT ELLE EST LA RESPONSABLE, FAIT PARTIE DU « RÉSEAU NATURE » DE NATAGORA.

CONNAISSEZ-VOUS LA BENOÎTE ?

Oui, on la trouve partout. Tellement discrète elle peut passer vite inaperçue... sauf quand quelques graines s'accrochent à votre veste pour faire un petit voyage. Elle gagne à être mieux connue et à ce qu'on la tolère plus dans un coin sauvage du jardin.

EST-ELLE ENVAHISSANTE AU JARDIN ?

Non, la plante, bien que présente sous forme de petits massifs, se cantonne surtout aux zones d'ombre. En pleine lumière, elle semble subir la concurrence d'autres espèces qui prennent le pas dessus.

QUELLE EST LA CARACTÉRISTIQUE DU JARDIN DES FÉES ?

Divers aménagements naturels en ont fait un espace accueillant et didactique, comme des zones de friche, une mare naturelle, un talus de sable pour les abeilles sauvages et un village de fées réalisé par des enfants. (plus d'info sur www.payschantoire.natagora.be) ■



- Récolter un petit bol de racines de benoîte. Favoriser la récolte en hiver, lorsque la plante est à l'état végétatif. En effet, c'est à cette saison que les racines concentrent le plus d'arômes.
- Privilégier les endroits de récoltes « riches », comme les terres en jachère ou celles d'un potager, d'un compost...
- Nettoyer les racines et les râper délicatement avant de les ajouter à de la crème fraîche légèrement chauffée.
- L'idéal est ensuite de créer une émulsion. Pour cela, fouetter vigoureusement la préparation à l'aide d'un batteur ou, encore mieux, utiliser un siphon spécial avec du gaz sous pression pour créer un « espuma » (mousse de crème).
- Déposer délicatement cette préparation sur un poisson, comme une truite de rivière ou un pavé de saumon.
- À déguster tiède !

Toutes les infos
pour un jardin nature !www.reseau-nature.be