

Textes : Isabelle Tonglet
Illustrations : Lepoum

La reine des bois



La fiche

ASPÉRULE ODORANTE

Galium odoratum

De tout temps, les bouquets d'aspérule furent utilisés pour fêter le printemps. D'abord de manière païenne, puis interdits par l'Église avant d'être... consacrés à la Vierge Marie. Son qualificatif « odorant » prend sens une fois la plante séchée, qui révèle toutes ses senteurs de foin fraîchement coupé et de vanille.

COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

Haute de 10 à 20 centimètres, elle se reconnaît à ses feuilles verticillées qui se répartissent en étoile autour de la tige carrée. Les fleurs blanches à 4 pétales apparaissent entre avril et juin. Les petits fruits garnis de crochets se dispersent en se collant aux animaux.

OÙ LA TROUVER ?

L'aspérule forme des tapis denses dans les forêts ombragées, surtout de hêtres, aux sols frais. Elle s'installe à partir de 400 mètres d'altitude. On la trouve dans le sud de la Wallonie mais elle peut s'acclimater à certains jardins.

COMMENT L'UTILISER ?

C'est évidemment l'ingrédient indispensable au maitrank, le fameux vin de mai typique du Pays d'Arlon. Mais, séchée, elle parfumerait pâtisseries et plats d'une touche vanillée. Sa tisane, à éviter pendant la grossesse, plaira aux malades du foie ou des reins et aux insomniaques. Les mites quant à elles s'empresseront de fuir les garde-robes dans lesquelles on en aura disposé quelques brins.



La recette

CRÈME VANILLÉE À L'ASPÉRULE

- Une poignée d'aspérule odorante bien séchée
- 50 cl de lait
- 2 œufs
- 75 g de sucre



Tout de suite après la cueillette, entrepose l'aspérule odorante dans un endroit sec, chaud et à l'abri de la lumière pour la faire sécher. Si des traces noires apparaissent, il faut jeter les brins car ils sont devenus toxiques.

Fais bouillir le lait et verse-le dans un récipient où se trouvent déjà tes brins d'aspérule. Couvre et laisse infuser 30 à 45 minutes. Filtre le lait à l'aide d'un chinois puis réchauffe-le, sans porter à ébullition cette fois-ci.

Bats les œufs avec le sucre. Verse le lait chaud dessus et mélange bien. Remplis des petits ramequins et enfourne-les à basse température jusqu'à ce que la crème ait pris. Déguste ton dessert parfumé lorsqu'il est refroidi.

JULIE BINGEN HABITE WOLUWE-SAINTE-PIERRE ET EST VOLONTAIRE NATAGORA DEPUIS 2007, SURTOUT DANS LE DOMAINE DES JARDINS NATURE ADMISE.

QUELLES SONT LES PARTICULARITÉS D'UN JARDIN EN VILLE ?

Ils sont généralement ombragés par les bâtiments, les haies et murs mitoyens, d'autant plus qu'ils sont petits. Mais ce n'est pas une ombre dense, comme en forêt : c'est plutôt une mi-ombre, souvent avec du soleil une partie de la journée. Cet ensoleillement « entre deux » convient à une foule de plantes. Les habitats de lisière sont les plus riches en espèces.

C'EST DONC PLUS UNE OPPORTUNITÉ QU'UNE CONTRAÎNTE ?

La mi-ombre, c'est l'idéal pour cultiver groseilles, cassis, framboises et mûres. J'ai introduit beaucoup de plantes sauvages avec succès : stellaire holostée, cardère, anémone sylvie, épiaire des bois, géranium livide, fougères, ficaires... J'adore cette ambiance de sous-bois !

TROUVE-T-ON DE L'ASPÉRULE DANS TON JARDIN ?

J'envisage d'en faire pousser, mais il faut d'abord que je lui aménage un habitat, en amassant du terreau de feuilles dans un coin frais, à l'ombre. Mais mon père la cultive déjà dans notre jardin en Haute Ardenne, pour préparer son maitrank. Pour qu'il soit réussi, choisissez bien le vin : un elbling luxembourgeois, c'est le top ! ■

