

L'herbe à la citronnelle

Textes :
Jérémy Bette
Illustrations :
Lepoum



La fiche

MÉLISSE

Melissa officinalis

Ce petit buisson vivace au parfum de citron est une plante mellifère : elle attire les abeilles. Son nom *Melissa* signifie « abeille » en grec. Dans l'Antiquité, on cultivait déjà la mélisse pour nourrir les abeilles mais aussi pour ses bienfaits contre le stress, l'insomnie et le surmenage. Souvent appelée citronnelle, elle ne doit pas se confondre avec la racine asiatique au goût typique.

COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

Haute de 30 à 60 centimètres, elle se reconnaît à ses feuilles ovales pointues et velues. Ses fleurs sont blanches et verticillées (elles sont enroulées autour de la tige), elles apparaissent entre juillet et septembre. Un peu semblable à de la menthe, de la même famille, elle s'en distingue surtout par son odeur.

OÙ LA TROUVER ?

La mélisse se retrouve surtout dans les jardins, rarement dans la nature car elle n'est pas originaire de nos régions. Elle préfère les expositions dégagées et ensoleillées mais elle peut être cultivée partout, pourvu que le climat soit doux. Elle résiste au gel mais disparaît en hiver.

COMMENT L'UTILISER ?

La mélisse est utile pour digérer et se détendre. Elle se consomme par voie orale. Il faut récolter les feuilles avant la floraison pour avoir un maximum de principes actifs. Tu peux réaliser des tisanes avec des feuilles fraîches ou séchées. Pour cela, sélectionner 5 à 6 feuilles à infuser dans 15 cl d'eau pendant 10 minutes. À consommer après les repas.

La recette

FLAN DE MÉLISSE

- Un bouquet de feuilles de mélisse fraîches
- 50 cl de lait
- 1 sachet de 2 grammes d'agar-agar
- 2 cuillères à soupe de sucre



Tout de suite après la cueillette, porte à ébullition le lait et fais-y infuser le bouquet de feuilles de mélisse durant quelques minutes en remuant.

Filtre ensuite le lait et remets-le à chauffer. Délaie le sachet d'agar-agar dans un peu de lait froid, puis incorpore le mélange à la préparation entière. Ajoute le sucre et porte à nouveau le lait à ébullition. Enfin, laisse cuire à feu doux 2 à 3 minutes.

Lorsque le mélange a cuit, verse-le dans un moule ou dans des ramequins, et laisse reposer au froid. Démoule au moment de servir. Pour décorer, ajoute une feuille de mélisse fraîche.

EMMANUEL SCINTA HABITE WAVE ET DISPOSE D'UN JARDIN NATUREL LABELLISÉ « RÉSEAU NATURE » DEPUIS 2018.

QUELS SONT TES ASTUCES PERSONNELLES POUR UN JARDIN NATUREL ?

J'ai installé des nichoirs à oiseaux, ils étaient tous occupés au printemps. Je laisse des parties de la pelouse en fauchage tardif pour les insectes. J'ai installé des plantes grimpantes sur certains murs : un lierre grimpant et un chèvrefeuille des bois. J'ai aussi placé une barrière en châtaigner et j'ai percé des trous dans les poteaux pour les abeilles solitaires. Résultat : mon jardin est très reposant, il y fait bon vivre.

C'EST MOINS CONTRAIGNANT OU'UN JARDIN CLASSIQUE ?

Oui, c'est un jardin où la nature reprend ses droits. Le jardinier accompagne les êtres vivants qui y habitent. J'ai laissé certaines zones en friche et j'ai pu y observer de nombreuses plantes sauvages pousser et grandir. Elles ont attiré une multitude d'insectes. C'est magnifique ! J'adore photographier les fleurs, les papillons et les petits animaux. Un jardin naturel, pour un photographe amateur, c'est une aubaine !

TROUVE-T-ON DE LA MÉLISSE DANS TON JARDIN ?

Oui, elle est présente depuis plusieurs années. Elle était déjà là à mon arrivée. Je la laisse pousser dans certaines zones du jardin où elle forme de jolis tapis odorants. Quand les fleurs blanches apparaissent, elles attirent toutes sortes d'abeilles. C'est cool ! ■



Jérémy Bette