

ACHILLÉE MILLEFEUILLE

Achillea millefolium

Herbe au charpentier, herbe à la coupure, saigne-nez, sourcil de Vénus

Famille des **Astéracées**
(ex-Composées)

Plantes cultivées de cette famille :
laitues, artichaut, salsifis,
topinambour...

Floraison : juin à octobre

PORTRAIT

Herbacée vivace à souche rampante, souvent en tapis assez denses. Tige raide, dressée, plus ou moins velue, ramifiée au sommet. Feuilles en touffe à la base, puis alternes sur la tige, allongées, composées, très profondément découpées, au long pétiole. Inflorescence en corymbe de capitules blancs, parfois roses, composés de fleurs tubulées et fertiles au centre, en languettes et stériles sur le pourtour. Fruits : minuscules akènes. Espèce très polymorphe, couleur et taille des fleurs très variables ainsi que la forme des feuilles, plus ou moins découpées. Nombreuses espèces et variétés pouvant s'hybrider entre elles.

Texture : jeunes feuilles tendres et souples.

Odeur : aromatique au froissement.

Goût : aromatique sur sol sec, plus amer sur sol argileux et humide, et à mesure que la plante vieillit.

MILIEU DE VIE

Sols souvent secs et ensoleillés, compactés, riches en bases, carencés en azote, en danger de lessivage et d'érosion. Pelouses, prairies, friches, lisières, bords de chemin...

CUEILLETTE

Jeunes feuilles : février-juillet

Sommités fleuries : optimum fin juin-juillet
mais possible jusqu'à octobre.

Cueillettes vagabondes



PARTIES COMESTIBLES

Jeunes feuilles, sommités fleuries.

VERTUS NUTRITIONNELLES

Contient des tanins, des mucilages, un principe amer et des huiles essentielles.

DANS L'ASSIETTE

Jeunes feuilles tendres et parfumées ajoutées aux salades ; ensuite, plus amères, peuvent se cuire à l'eau puis sauter au beurre, mais surtout condimentaires (omelettes, pestos...). Les inflorescences, très aromatiques, peuvent parfumer crèmes desserts, flans, cakes, bière, liqueur, thé solaire.

REMARQUES

L'Achillée répare les sols abîmés par son maillage rhizomateux qui retient la terre et empêche le lessivage des éléments nutritifs. Elle est également hémostatique et cicatrisante des blessures, d'où ses noms vernaculaires et l'allusion au guerrier Achille. Les sommités fleuries ont de nombreuses propriétés médicinales (tonifiantes, anti-spasmodiques, anti-inflammatoires, antalgiques, emménagogues et cholagogues), mais sont contre-indiquées pour les femmes enceintes et allaitantes.