

ASPÉRULE ODORANTE

Galium odoratum

Reine des bois, Waldmeister, muguet des dames, petit muguet, thé des bois

Famille des **Rubiaceés**

Plantes cultivées de cette famille :
le caféier

Floraison : fin avril à début juin



PORTRAIT

Petite plante herbacée vivace, rhizomateuse, tapissant le sol en colonies importantes dans les sous-bois, surtout de hêtres. Tige grêle quadrangulaire portant des feuilles lancéolées en verticilles de 6 à 8. Abondante floraison de petites fleurs blanches à 4 pétales soudés, en fausses ombelles terminales. Petits fruits globuleux munis de poils crochus assurant leur dissémination.

Parfum : vanillé, rappelant le foin coupé. La plante est inodore fraîche, son parfum ne se libère qu'au séchage, qui libère de la coumarine.

MILIEU DE VIE

Sous-bois frais, généralement de hêtres.

CUEILLETTE

De fin avril à fin mai. Il est recommandé de la récolter juste avant floraison, lorsqu'elle est encore en boutons. Mais on peut encore la cueillir fleurie.

PARTIES COMESTIBLES

On cueille les sommités fleuries avec les premiers verticilles de feuilles. La laisser faner quelques heures avant usage pour un arôme optimal.

VERTUS MÉDICINALES

En tisane, propriétés calmantes et digestives. Consommée en grande quantité, la coumarine peut toutefois provoquer des maux de tête.

DANS L'ASSIETTE

S'utilise en infusion ou macération pour extraire son arôme, qui se marie bien avec le sucré. Infusion dans l'eau ou le lait (crèmes, glaces...) ; macération dans un vin doux (vin de mai ou Maitrank, traditionnel dans les contrées germaniques).

REMARQUES

Attention au séchage qui doit être rapide dans un lieu chaud et aéré, à l'abri du soleil. La plante ne doit pas noircir, signe que la coumarine s'est muée en dicoumarol, un anticoagulant nocif. Si l'environnement est humide, mettre un quart d'heure au four à 50 °C.