

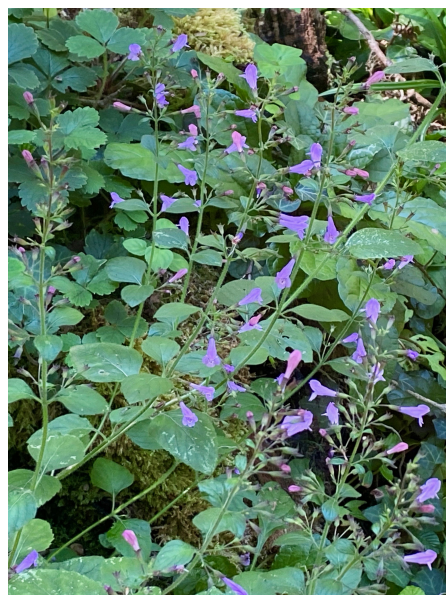
Calament népéta

***Clinopodium nepeta* (*Calamintha nepeta*)**

Famille des **Lamiacées** (ex-Labiées)

Plantes cultivées de cette famille :
romarin, origan, thym, sarriette,
sauge, menthe, etc.

Floraison : avril-octobre



PORTRAIT

Plante herbacée vivace aux tiges rameuses, quadrangulaires, velues, d'abord couchées puis érigées à la floraison. Petites feuilles opposées, à pétiole court, ovales-arrondies, denticulées, pubescentes, d'un vert grisâtre. Fleurs bilabiées (à deux lèvres), mauve-lilas avec une tache plus foncée, s'épanouissant en faux verticilles (partant toutes du même point mais en demi-cercle autour de la tige) nombreux et rapprochés. Fruits : 4 petits akènes.

Texture de la feuille : veloutée.

Goût et parfum : fortement aromatique, mentholé-boisé.

MILIEU DE VIE

Lieux secs et pierreux, surtout calcaires, et coteaux arides jusqu'à 1 500 m d'altitude.

CUEILLETTE

Avril-octobre.

PARTIES COMESTIBLES

Feuilles et fleurs.

VERTUS NUTRITIONNELLES

Contient une essence aromatique très puissante. Plante stimulante, stomachique et carminative.

DANS L'ASSIETTE

D'origine méditerranéenne, le calament est employé comme condiment en Corse, Grèce, Italie, Espagne, Portugal. On peut en aromatiser toutes sortes de plats salés comme sucrés : salades, taboulés, poissons, compotes, salades de fruits, pâtisseries, entremets... Il est également délicieux en infusion, à boire de préférence le matin.

REMARQUES

Il existe plusieurs espèces de calament, dont le calament à grandes fleurs (*C. grandiflora*) ou thé d'Aubrac, surtout présent dans le Sud-Est et les Pyrénées.

Les feuilles du calament ressemblent fortement à celles de l'origan – mais son parfum et ses fleurs sont bien différents.