

LAMIER BLANC

Lamium album L.

Ortie blanche, ortie morte

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

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

Floraison : mars à juin

PORTRAIT

Herbacée vivace à rejets traçants. Tige dressée, rameuse, carrée, couverte de poils fins.

Feuilles : pétiolées et finement dentées, triangulaires, en cœur à la base, terminées en pointe très allongée, opposées et décussées, légèrement velues, semblables aux feuilles d'ortie.

Fleurs : à corolle blanche bilabée, groupées à plusieurs au même niveau (en verticilles) à l'aisselle des feuilles.

Fruit : tétrakène lisse et noir bien visible au fond du calice.

Odeur : inodore

Texture des feuilles : molle, au toucher duveteux.

Goût : de champignon.

MILIEU DE VIE

Pousse à l'ombre sur des sols basiques riches en nutriments, frais et profonds, gorgés d'humidité : sous-bois, prairies fraîches, bords des chemins, talus...

CUEILLETTE

Toute l'année pour les feuilles, de mars à juin pour les sommités fleuries et les fleurs.



PARTIES COMESTIBLES

Jeunes feuilles et fleurs.

VERTUS NUTRITIONNELLES

Inconnues : le lamier a été très peu étudié.

DANS L'ASSIETTE

Les jeunes feuilles crues se consomment en salade ou en pesto. Les feuilles cuites sont délicieuses en velouté, quiche, en légume vert.

Les fleurs sont sucrées et très agréables dans une salade de fruits ou confites.

REMARQUES

Les fleurs du lamier évoquent la gueule grande ouverte de l'ogresse Lamia, personnage de la mythologie grecque. Les lamiers (blanc, pourpre, tacheté et jaune) ont donné leur nom à la famille des Lamiacées.

Le lamier est appelé ortie blanche ou ortie morte du fait de sa ressemblance avec l'ortie, mais, symbole de la douceur, il ne pique pas.

Le lamier blanc aurait été appelé autrefois « archangélique » car rendant le cœur joyeux.