

LIERRE TERRESTRE

GLECHOMA HEDERACEA

Herbe de la St-Jean, couronne de terre, rondelotte

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

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

Floraison : mars à mai



PORTRAIT

Plante vivace tapissante, à tige carrée et feuilles opposées décussées (à 90°).

Deux types de tiges : couchées, rampantes (stolons à racines adventives) et florifères dressées.

Feuilles longuement pétiolées, crénelées, en forme de cœur, légèrement velues.

Fleurs en gueule de loup (bilabiées) à l'aisselle des feuilles, toutes orientées du même côté. Fruit : tétrakène.

Odeur : à la fois mentholée et citronnée avec des notes d'humus.

Goût : âpre et aromatique.

MILIEU DE VIE

Pleine lumière ou mi-ombre. Sols frais à humides, riches en bases et éléments nutritifs. Sous-bois clairs et lisières forestières fraîches, jardins ombragés, prairies humides, bordures de haies et bords de chemins.

CUEILLETTE

Feuilles : toute l'année.

Tiges florifères : surtout avril-mai.

PARTIES COMESTIBLES

Jeunes feuilles et tiges fleuries.

VERTUS NUTRITIONNELLES

Contient de la vitamine C, une essence aromatique, du tanin et des terpènes.

Plante surtout médicinale et condimentaire, à consommer en petites quantités.

DANS L'ASSIETTE

Crues et finement hachées, les feuilles servent à aromatiser salades, beurre ou fromage blanc aux herbes (excellentes avec le chèvre), boissons (apéritif végétal, bière, liqueur, vin doux...). Les fleurs peuvent décorer des plats.

REMARQUES

Le lierre terrestre était jadis utilisé à la place du houblon pour parfumer la bière.