

# Lamier Jaune

## *Lamium galeobdolon*

Ortie jaune

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

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

**Floraison :** d'avril à juin

### **PORTRAIT**

Plante vivace stolonifère, légèrement velue, poussant en colonies. Stolons rampants, mais tige florale dressée. Feuilles pétiolées vert sombre, opposées et décussées (à 90°), ovales à ovales-acuminées (pointues), dentées, inclinées vers le bas sur la tige florale. Assez grandes fleurs jaunes regroupées en verticilles écartés, bilabiées avec lèvre supérieure en casque et lèvre inférieure tachée de motifs rouge-brun, très mellifères. Fruit : tétrakène (= 4 akènes) logés au fond du calice lorsque la fleur est tombée.

**Odeur :** forte, aromatique et boisée.

**Goût :** léger goût de champignon, fleurs sucrées.

### **MILIEU DE VIE**

Sols riches, humides et ombragés des forêts de feuillus, en sous-bois et lisière (fleurit plutôt au soleil).

### **CUEILLETTE**

Feuilles : février à octobre

Tiges fleuries : avril à juin



### **PARTIES COMESTIBLES**

Feuilles et fleurs.

### **VERTUS NUTRITIONNELLES**

Contient de la vitamine C, une essence aromatique et du tanin. Plante à odeur assez forte, à utiliser en petite quantité.

### **DANS L'ASSIETTE**

Crues, feuilles et fleurs servent à aromatiser et décorer les salades ou à faire des pestos et pâtés végétaux. On peut faire cuire les pointes et feuilles en épinards ou les utiliser dans des quiches, potages ou poêlées de légumes.

### **REMARQUES**

*Galeobdolon* signifie en grec « puanteur de belette », allusion à son odeur forte pas forcément agréable au froissement.

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

La dispersion des graines des lamiers est assurée par les fourmis (myrmécochorie).