

# LAMIER POURPRE

## *Lamium purpureum*

*Ortie morte, ortie rouge, pain de poulet*

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

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

**Floraison :** de mars à octobre



### PORTRAIT

Plante annuelle à tiges carrées vertes ou violet rougeâtre, souvent ramifiées dès la base. Feuilles opposées décussées (à 90°), velues, en forme de cœur, légèrement crénelées, dans un dégradé de vert à pourpre. Fleurs pourpres bilabiées situées à la base des feuilles supérieures, lèvre supérieure en forme de casque et lèvre inférieure tachetée de pourpre plus foncé. Fruit : tétrakène lisse et gris au fond du calice lorsque la fleur est tombée.

Le lamier pourpre peut se semer et germer durant presque toute la belle saison.

**Odeur :** forte et aromatique, devient désagréable avec l'âge.

**Goût :** léger goût de champignon.

### MILIEU DE VIE

Lieux ensoleillés cultivés ou incultes (cultures, jardins, chemins, haies, vignobles, jachères, décombres), argileux ou limoneux, riches en éléments nutritifs, notamment en azote.

### CUEILLETTE

Feuilles : février à octobre

Sommités fleuries : mars à octobre

### PARTIES COMESTIBLES

Jeunes feuilles et fleurs.

### VERTUS NUTRITIONNELLES

Contient de la vitamine C, une essence aromatique et du tanin. Plante surtout condimentaire, à utiliser en petite quantité.

### DANS L'ASSIETTE

Feuilles à récolter de préférence avant floraison de la plante. Feuilles et fleurs servent à aromatiser et décorer salades, fromage blanc aux herbes, pâtés végétaux. On peut les cuire en quiche, potage, gnocchis, ou les faire macérer ou infuser pour parfumer huile et vinaigre.

### REMARQUES

Les fleurs du lamier 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.