



C'est l'hiver !

Le lierre terrestre ou l'herbe de la lune s'invite en cuisine

Pauline de Voghel | 21/12/2023

Elle est appelée « Herbe de la Saint-Jean » parce que traditionnellement portée en couronne autour des reins de vieilles femmes cette nuit-là, pour les préserver des atteintes de l'âge. Découvrons cette ravissante adventice condimentaire et médicinale, aux parfums composés de notes variées, à la fois sauvages et raffinées.

Pauline de Voghel, diététicienne agréée. www.paulinedevoghel.be,
info@paulinedevoghel.be



« Couronne-de-terre », « Courroie-de-St-Jean », « Rondelette », « Gléchome faux-lierre »,... sont autant de noms donnés au Lierre terrestre, le *Glechoma hederacea* L., de la famille des Lamiacées. *Glechoma* désigne en grec (glêchôn), une espèce de menthe, dont la saveur du lierre

terrestre s'inspire, en plus de partager tous les deux la même famille botanique. *Hederaceus* est issu de *hedera*, faisant référence au lierre grimpant (*Hedera helix*), toxique, qui n'a en commun que la reptation : leurs tiges rampantes, pour l'un vers le haut, pour l'autre (lierre terrestre) au ras du sol.

Son biotope

Notre délicate plante rampante adore les sols frais et humides et la mi-ombre ; elle se retrouvera donc principalement dans les bois et sous-bois de feuillus et de conifères, au pied de bosquets, de buissons, de haies, en lisière de forêt ou aux bords de chemins, dans les vergers, les prairies, les pelouses. Vous l'aurez compris, elle est très commune dans toute l'Europe (à part en région méditerranéenne), même en Asie et en Amérique du Nord.

La reconnaître

Cette plante herbacée vivace, basse et de 10 à 40 centimètres (cm) de long, poussant en groupe et couvrant le sol d'un tapis plus ou moins étendu, arrive tôt au printemps, bien avant que les arbres ne développent leur feuillage. Sa fine **tige** carrée, mollement velue et souvent teintée de pourpre, est munie çà et là, au niveau des nœuds d'où partent les feuilles, de faisceaux de racines adventives, pour s'enraciner au fur et à mesure de la progression des stolons. Les **feuilles** de 1 à 5 cm de diamètre, sont visibles de mars à novembre. Elles sont simples, opposées, molles et gaufrées. Elles sont échancrées en cœur à la base, en forme de rein ou de haricot et largement crénelées sur les bords.



On les reconnaît à leur vert sombre, luisant, presque sans poils et parfois rougeâtre sur la face inférieure. Ses nombreuses petites **fleurs** délicates, apparaissant de mars à avril jusque juin à septembre, lui donnent un charme un peu suranné. Elles ont l'air de petites trompettes en 2 lèvres, groupées en regardant du même côté, sur les rameaux florifères redressés, par 2 ou 3 à l'aisselle des feuilles. Il est très simple

d'en prélever délicatement plusieurs plants en les dégageant à l'endroit de leur enracinement superficiel pour les transplanter au printemps, dans son jardin. La plante offre un bon couvre-sol tout en étant mellifère.

Pour la consommation, on récolte les feuilles toute l'année, avec une préférence gustative et médicinale lors de l'apparition des fleurs. Les tiges sont cueillies à la main et le matin après dissipation de la rosée, de préférence en des lieux secs et ensoleillés.

Des saveurs et des parfums puissants et complexes

Les feuilles du lierre terrestre offrent une odeur très aromatique, faiblement balsamique, aux notes plus évoluées d'humus, de fond des bois, de zeste d'agrumes, de garrigue, de fromage de chèvre et d'un mariage réussi entre plusieurs plantes aromatiques de la même famille : menthe, mélisse, thym, sauge, romarin, etc. Ses saveurs sont soutenues, chaudes, assez râpeuses et rappellent les aspects frais de ses parfums avec un caractère très fruité, de cassis, qui domine. En infusion, vous découvrirez un goût un peu résineux et un peu amer. Ses jolies fleurs sont également délicieuses.

En cuisine

Les jeunes feuilles et jeunes pousses s'utilisent comme condiment et garniture de choix.

Crues et hachées finement pour disperser leur parfum puissant, elles s'invitent volontiers dans les salades composées de légumes et de céréales ou dans du fromage frais. Elles se mélangent dans des smoothies, se laissent infuser en tisane ou se macèrent à froid dans différentes boissons à base d'eau, de jus de pomme, de vin blanc, de rhum, etc. D'ailleurs, le lierre terrestre était utilisé, bien avant le houblon, dans les procédés de brassages pour aromatiser la bière entre le XVI^{ème} et le XVII^{ème} siècle. **Cuites**, les jeunes pousses ou feuilles plus âgées se marient à merveille aux plats de légumes, aux soupes, aux potées, aux céréales, aux pommes de terre, aux risottos, aux plats de lentilles, aux émulsions, avec du poisson, de la volaille ou du porc. En biscuits d'apéro ou préparations sucrées, telles que des crèmes dessert avec du lait d'amande, des flans, des glaces et des sorbets, etc. Elles peuvent également être **séchées** dans une pièce sombre et aérée pour servir de condiment toute l'année.

Ses fleurs aromatisent, parfument et décoorent également tous types de préparations, de l'apéro au dessert.

Quelques idées de recettes

Fromage frais au herbes :

Laver, sécher et émincer finement 2 poignées de lierre terrestre (ou d'un mélange avec de l'achillée millefeuille, de la cardamine des prés et/ou autres plantes sauvages), du persil et de la ciboulette. Mélanger à la fourchette avec 2 cuillères à soupe (c. à s.) d'huile de noix, 1 cuillère à café (c. à c.) de miel et à 200 grammes (g) de fromage frais de brebis ou de chèvre idéalement. Ajouter sel, poivre et zestes de citron ou d'orange. Cette préparation se tartine sur du pain ou des canapés de légumes croquants, etc. ou se façonne en petites boules, puis se roule dans les fleurs de lierre terrestre.

Sauce aux fines herbes :

Faire revenir 1 oignon haché fin et 1 tranche de pain émiettée dans 1 c. à s. de beurre. Puis ajouter 1 c. à s. de jus de citron et 1 grand bol d'herbes hachées (lierre terrestre, oseille, plantain, cresson de fontaine, cresson alénois, ail des ours ou alliaire). Laisser étuver quelques minutes, puis laisser refroidir et ajouter 1 pomme pelée et râpée, 200 g de yaourt, 200 g de fromage blanc, du sel, du poivre et éventuellement du paprika ou du curry. Se sert avec du poisson chaud ou froid et des pommes de terre nouvelles cuites à la vapeur.

Salade de lentilles aux herbes :

Faire tremper 200 g de lentilles beluga pendant 1 à 12h. Les rincer puis les placer avec 3 feuilles de laurier dans un grand volume d'eau froide. Porter à ébullition puis laisser cuire environ 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites, puis égoutter et rincer.

Mélanger avec des herbes fraîches hachées finement : 2 c. à s. de lierre terrestre, 4 c. à s. de plantain, 2 c. à s. d'ail des vignes, 3 c. à s. d'oseille, 1 c. à s. d'achillée millefeuille, 3 c. à s. d'égotode. Verser la vinaigrette : 4 c. à s. d'huile en mélange W3, 1 à 2 c. à s. de vinaigre balsamique, 1 c. à s. de tamari, 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne, 1 c. à c. de zeste de citron.

Régal de lierre terrestre à la poêle :

Le faire revenir à la poêle, dans un peu de beurre, c'est du bonheur.

Taboulé de chou-fleur au lierre terrestre :

Blanchir 1 bouquet de chou-fleur pendant 4 minutes dans l'eau bouillante. Le laisser égoutter et refroidir, puis, au couteau, trancher finement pour que chaque petite fleur se détache, à la grosseur d'une semoule. Mélanger avec 2 c. à s. d'huile de chanvre, 1 c. à s. de jus de citron, 1 c. à c. de carvi fraîchement moulu, 1 pincée de sel aux herbes, du poivre, 3 poignées de lierre terrestre nettoyé et ciselé, 2 tomates et ½ concombre taillés en dés, 2 c. à s. de raisins de Corinthe séchés. Laisser reposer 2 heures au frigo avant de servir bien frais.

Rouget au lierre terrestre :

Dans une casserole, faire revenir 1 petit oignon pelé et détaillé en dés et 1 gousse d'ail pressée dans de l'huile d'olive.

Y ajouter 6 tomates mondées (leur faire une croix, les plonger 10 secondes dans de l'eau bouillante et les peler). Laisser cuire 10 minutes à couvert en remuant de temps en temps, saler et poivrer.

Faire infuser 5 minutes à chaud, les feuilles d'un bouquet de lierre terrestre dans 600 ml de fumet de poisson. Mixer avec 60 g de beurre et 2 c. à s. d'huile d'olive. Saler, poivrer, filtrer.

Séparer les feuilles d'un bulbe de fenouil, séparer les fibres dures et les cuire à la vapeur.

Saler et poivrer les filets de rouget et les faire cuire à la poêle avec un peu d'huile d'olive.

Les servir sur un lit de tomates, avec le fenouil, des feuilles de lierre terrestre et un filet de sauce. Décorer avec des fleurs de lierre terrestre.

Smoothies aux fines herbes :

Passer au blender : 4 poignées d'égo-pode, 2 tiges de céleri en branche, 2 poignées de jeunes pousses de lierre terrestre, 200 ml de jus de pomme, 200 ml d'eau (et ajouter éventuellement 1 avocat, 1 banane, 1 kiwi, 2 cm de gingembre).

Apéritif au lierre terrestre et au citron :

Mixer ensemble 200 ml de vin blanc (facultatif), 500 ml de jus de pomme, le zeste et le jus d'1 citron, 1 bonne poignée d'hampe florale de lierre terrestre. Laisser reposer de 1 à 12h. Filtrer. Et ajouter 500 ml d'eau gazeuse. Servir bien frais.

Crème de lierre terrestre aux framboises :

Infuser en 3 étapes 60 g de lierre terrestre dans 400 ml de lait d'amande : le 1^{er} tas est ajouté à l'ébullition pendant 5 minutes et le 2^{ème} tas hors du feu. Puis le 3^{ème} tas lorsque la température atteint 60 °C. Ensuite mixer et filtrer en pressant bien les herbes.

Fouetter 40 g de sucre complet avec un œuf entier et 2 jaunes d'œufs dans une casserole.

Y ajouter peu à peu l'infusion au lierre terrestre en fouettant vigoureusement.

Chauffer doucement en continuant à fouetter. Laisser refroidir dans un saladier, en remuant bien.

Y incorporer doucement les 2 blancs d'œufs battus en neige avec 10 g de sucre complet.

Transvaser dans des verrines individuelles en y incorporant 6 framboises dans chacune et disposer au frigo avant de les servir avec des biscuits aux amandes.

Biscuits au lierre terrestre :

Pétrir 250 g de farine avec 1 c. à c. de sel, 100 ml d'eau, 2 c. à s. de sucre complet, 1 œuf, 10 g de levain en poudre. Y incorporer 40 g de beurre et enfin 25 g de sommités fleuries de lierre terrestre haché. En faire une boule à laisser reposer 1h à température ambiante sous un torchon.

Diviser ensuite le pâton en 4 parts égales et allonger-les en boudins de 30 cm de long.

Y couper 6 tronçons en biais et les rouler chacun en forme de goutte d'eau.

Les disposer sur un papier à cuisson et les badigeonner d'1 œuf battu à l'aide d'un pinceau. Les laisser lever pendant 1h. Badigeonner encore d'œuf et faire une incision au couteau sur le dessus.

Enfourner à 200°C pendant 25 minutes.

Intérêts nutritionnels

Les feuilles de Lierre terrestre contiennent des glucides (17%), du Potassium (17%) et de la Vitamine C (1)

Vertus médicinales

Connu depuis le haut moyen-âge comme plante médicinale, le lierre terrestre – surtout sa sommité fleurie – est une plante **pectorale** et stimulante des bronches, en calmant la toux, en soignant le rhume, la grippe, l'emphysème, l'asthme, la tuberculose pulmonaire, les bronchorrhées, les affections bronchiques chroniques, en adoucissant les muqueuses bronchiques irritées et expectorantes. (1,4,7,8,11,17,21). Elle est **tonique** (1,4,11,17) et **astringente**. (1,11) Au XVIème siècle, elle fut vantée comme **vulnéraire**, calmant et résolutif en externe contre les plaies internes et externes rebelles à la cicatrisation, les ulcères, les furoncles diffus, les brûlures, etc.(4,17) Avec 15 autres plantes, elle fait d'ailleurs partie des espèces vulnérables du Codex : Thé suisse, un tonique réconfortant à utiliser contre les commotions de toutes sortes et les suites de chutes et chocs moraux. (7,17) Elle peut être conseillée dans les affections du **tube digestif** : les dyspepsies avec hyperacidité, comme régulatrice des sécrétions. (4, 7,17) À l'époque de Molière, les médecins prêtaient au lierre terrestre, grâce à sa viridité, sa force vitale, le pouvoir de guérir la folie, la **dépression** et de prémunir contre les forces négatives. (4,10,17) Les sommités fleuries du lierre terrestre peuvent être déshydratées au sec et à l'ombre sur une claie, pour servir d'infusion. Son suc, obtenu à l'extracteur de jus est utilisé également, tout comme la teinture mère ou le sirop. En externe, des décoctions concentrées seront appliquées localement.

Contre-indications et précautions

A éviter dans le cas d'une toux sèche. Un usage prolongé du lierre terrestre pourrait occasionner des diarrhées, notamment à cause de la présence de tanins. (4,22)

Bibliographie

- 1/ Couplan, F. et Styner, E. (2009). Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques. Delachaux et Niestlé SA.
- 2/ Fitter, R., Fitter A., Blamey, M. (2002). Guide des fleurs sauvages. Delachaux et Niestlé SA.
- 3/ Moutsie & Ducerf, G. (2013). Récolter les jeunes pousses des plantes sauvages comestibles. Editions Terran.
- 4/ Lieutaghi, P. (1996). Le livre des bonnes herbes. Actes sud.
- 5/ Maehlum, A. (2016). Eat nature, l'herbier gourmand. Michel Lafon.
- 6/ Londres, C. (2010). Cuisinez les plantes sauvages. Editions Dangles.
- 7/ Dr Debuigne G. (1974). Larousse des plantes qui guérissent. Librairie Larousse
- 8/ Londres C. (1987). La forme en 108 plantes. Hors-série N°735 l'ami des jardins.
- 9/ Clesse, A. (2022). L'usage alimentaire des plantes sauvages comestibles printanières pour les randonneurs du Chemin de Compostelle en Belgique et en France (TFE de diététique). Haute Ecole Vinci, Bruxelles.
- 10/ Laïs, E. (2013). Grimoire des plantes de sorcières. Editions Rustica.
- 11/ Couplan, F. (2010). Cuisine sauvage, accommoder mille plantes oubliées. Sang de la terre.
- 12/ Delaunay, B. (2007). Grignotages sauvages. Editions de Terran.
- 13/ Bissegger, M. (2012). La cuisine des plantes sauvages. Ulmer.
- 14/ Weed S. (2011). Le trèfle de vie. Mamamélis
- 15/ Calendula C. (2019). Cuisiner la nature. Rustica
- 16/ Crawford, M. (2017). La forêt-jardin. Ulmer
- 17/ Delaveau, P., Lorrain, M., Mortier, F., et al. (1977). Secrets et vertus des plantes médicinales (2è éd.).
- 18/ Grollmund, M. (2007). L'almanach des fleurs sauvages. Delachaux et niestlé SA.
- 19/ Veyrat, M. & Couplan, F. (1997). Herbier Gourmand. Hachette pratique.
- 20/ Sulpice, J. (2015). Assiette sauvage. Le cherche midi éditeur.
- 21/ Le chemin de la nature. Nos formations en ligne. Retrived from www.lechemindelanature.com
- 22/ Cuisine sauvage asbl. Découvrez les plantes comestibles. Retrived from www.cuisinesauvage.be