



## Quelle plante au printemps ?

# La mélisse citronnelle prend soin de nos cœurs et de nos ventres

Pauline de Voghel | 15/04/2024

**Cette enivrante sauvageonne, pourtant aussi cultivée depuis plus de 2000 ans, a pu séduire les plus grands médecins et cuisiniers de l'histoire. Son parfum capiteux, frais et irrésistiblement aromatique, nous réserve de délicieuses surprises en cuisine et de grandes utilités sur le plan phytothérapeutique.**

Pauline de Voghel, diététicienne agréée. [www.paulinedevoghel.be](http://www.paulinedevoghel.be),  
[info@paulinedevoghel.be](mailto:info@paulinedevoghel.be)



Une belle représentante de la famille des lamiacées, toutes comestibles et délicieusement parfumées, voici *Melissa officinalis* de son vrai nom. En grec, Melisso-phyton veut dire « feuille » d'« abeille », témoignant de l'intérêt que les apiculteurs de l'Antiquité accordaient déjà à cette merveilleuse plante : excellente mellifère et attirant les essaims d'abeilles dans

les ruches. *Officinalis*, vous l'aurez compris, fait référence au fait qu'elle est considérée, depuis la nuit des temps, comme officielle des apothicaires.

Hippocrate au IV<sup>ème</sup> S. avant J-C, Dioscoride au I<sup>er</sup> S. après J-C, puis Avicenne au X<sup>ème</sup> S. et Sainte Hildegarde von Bingen au XII<sup>ème</sup> S., par exemple, l'utilisaient pour adoucir l'esprit, dissiper l'anxiété et la mélancolie, améliorer les humeurs, relever les forces et faire renaître la gaieté. Elle a été introduite en Europe au moyen-âge, par les moines bénédictins, dans les jardins des monastères, des fermes et des châteaux forts. Elle fut baptisée « élixir de vie » par Paracelse au XVI<sup>ème</sup> S., avant de rentrer, en 1611, dans la composition d'un remède universel à qui elle doit ses lettres de noblesse : l'eau des carmes, cette « eau de mélisse » encore utilisée à l'heure actuelle.



## La reconnaître

La mélisse est une plante herbacée vivace, aromatique, réapparaissant dès la fin février. Elle ressemble à l'ortie et a un aspect de menthe. Elle pousse en touffes denses pouvant s'élever entre 60 cm et 1,50 m et faire 40 cm de large. Sa **tige** est carrée, très rameuse et légèrement poilue. Son **feuillage** d'un vert clair vif est un peu gauffré ; il offre une odeur citronnée, qui lui vaut aussi le surnom d'herbe au citron. Ses petites **fleurs** blanchâtres ( $\pm 1$  cm) apparaissant de fin juin à septembre sont regroupées par 4 à 12 autour de la tige, à l'aisselle des feuilles supérieures. Vous la rencontrerez facilement dans les vestiges d'anciennes cultures pour usage médicinal. Et ça et là où elle s'est naturalisée, dans les alentours des habitations, de villages, de ruines, au pied de vieux murs, de talus. La mélisse préfère les lieux frais et ombragés, au pied des haies, buissons, sentiers forestiers, bois et jardins, etc.



## L'introduire dans votre jardin

Vous serez tellement séduits par la mélisse que vous aurez probablement envie de l'accueillir dans votre jardin ou sur votre balcon. La bonne nouvelle, c'est qu'elle se cultive très facilement. En pleine terre, en sachant qu'elle risque de s'étendre par les parties souterraines et parce qu'elle se ressème aisément. Sinon en pot, pour la contenir. Elle aime une exposition ensoleillée mais présente une bonne tolérance à l'ombre. Elle s'adapte à tous les types de sols, avec une préférence pour ceux qui sont bien drainés, légèrement humides et riches en humus, en compost ou en fumier décomposé. Les jeunes plants étant sensibles à la concurrence de l'herbe et aux gelées, un bon paillage la première année lui sera bénéfique.

## La récolte de la mélisse citronnée

Elle se réalise deux fois par an, à midi, après dissipation de la rosée et par temps sec :

- de fin février à début juin, avant la floraison car la teneur en huiles essentielles y est à son comble et que les feuilles sont plus grandes, plus tendres, plus parfumées qu'en été.
- et puis à la mi-août ou en septembre.

Elle peut également être récoltée régulièrement à 10 cm du sol à mesure des besoins, pour éviter qu'elle ne monte trop vite en graines et pour activer la repousse.

Pour l'utilisation culinaire, préférez les jeunes pousses et les feuilles tendres du Printemps.

Notre plante sauvage contient essentiellement de la vitamine C, du calcium et du magnésium.

Elle contient aussi des huiles essentielles, des tanins, des catéchines, des composés amers, des mucilages, de l'acide rosmarinique, bactéricide, des flavonoïdes, dérivés de la lutéoline et de la quercétine.

## En cuisine

Celle que l'on appelle également le Thé de France offre une infusion exquise et délicate.

Préférez-la fraîche car au séchage elle perd beaucoup de son arôme. Et ne la chauffez pas, ni trop fort, ni trop longtemps pour la même raison.

Les jeunes pousses et feuilles fraîches se hachent en salade de crudités ou de fruits, mariage particulièrement délicieux avec les fraises par exemple.

Au printemps et en été, tentez les infusions à froid (macérations pendant quelques heures) pour réaliser des boissons rafraîchissantes et fruitées en y ajoutant des pêches, nectarines, abricots, pommes, framboises, cassis, fraises, etc. et pour en faire des limonades ou du *kéfir* de fruits.

Les smoothies sont améliorés avec des jeunes feuilles de mélisse, qui peuvent aussi intégrer la préparation de sirop, de gelée, d'infusion vineuse, liqueur et alcoolat.

Elle apporte un parfum frais et raffiné aux sauces, vinaigrettes et aux marinades, dont elle facilite la digestion. Les jeunes sommités sont exquises en beignets de pâte à tempura.

Elle aromatise la viande (en plats mijotés par exemple), le poisson (en papillote ou au fond du panier vapeur), la volaille, les plats de céréales, etc. Cuite à la vapeur avec des légumes, elle leur confère un peu de sa délicieuse saveur. En soupe, elle est ajoutée en fin de cuisson.

Elle parfume les fromages blancs, les desserts, les sorbets et sublime les infusions lactées et déclinaisons : glace, flan, yaourt, crème dessert, etc.

Elle s'ajoute aussi aux lactofermentations.

## Quelques idées de recettes

### Filet mignon à la mélisse :

Couper un  $\frac{1}{2}$  **poivron** en dés et 1 **oignon** en fines lamelles et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'**huile d'olive**. Ajouter 400 g de **filet mignon** en dés. Ajouter une pincée de **piment** en poudre, puis, avant de servir, 1 poignée de feuilles de **mélisse** hachées finement.

### **Noix de Saint-Jacques à la mélisse :**

Chauffer 100 ml de **crème fraîche** avec 1 poignée de jeunes feuilles de **mélisse** hachées, puis filtrer.

Dans un cul-de-poule, fouetter rapidement 3 **jaunes d'œufs** avec 100 ml de **muscadet**, la crème fraîche infusée, 1 pincée de **sel**, 1 pincée de **poivre**, jusqu'à ce que le sabayon devienne onctueux.

S'ils ont été conservés, y ajouter les **coraux** mixés de 8 noix de Saint Jacques, ...

Dans un plat à four, disposer les 8 **noix de Saint-Jacques**, les couvrir de sabayon puis faire gratiner les coquilles pendant 10 minutes à four très chaud, servir avec de la **mélisse** fraîche très finement émincée.

### **Poisson farci à la mélisse :**

Farcir un **poisson** entier évidé d'un **bouquet de mélisse**.

Ajouter du **sel** et du **poivre** et 4 c. à s. de **bouillon de légumes**. L'emballer dans une feuille de papier cuisson et le cuire 20 minutes à 180°C. Peler et émincer 1 **échalote** et la faire suer dans 20 g de **beurre**. Ajouter 200 ml de **vin blanc** et réduire au quart, puis 100 ml de **bouillon de légumes** et le jus d'un 1/2 **citron**.

Ajouter 80 g de **beurre** à fouetter, puis 1 petit bouquet de **mélisse** ciselée. Mixer et filtrer.

### **Flan d'agar-agar à la mélisse :**

Porter à ébullition 800 ml de **lait** ou de jus végétal. Le retirer du feu et y déposer 60 g de sommités de **mélisse** fraîche. Délayer à part, 3g d'**agar-agar** dans un petit verre de ce lait chaud et l'ajouter au lait avec encore 60 g de sommité de **mélisse** fraîche. Mixer, laisser infuser encore quelques minutes et filtrer. Ajouter 1 ou 2 c. à s. de **miel**, au besoin. Disposer dans des ramequins et laisser refroidir au frigo jusqu'à ce que les flans aient pris.

### **Glace à la mélisse :**

Faire frémir 1l de **lait** (de vache ou végétal) avec une poignée de jeunes feuilles de **mélisse**. Dans un saladier, battre 10 **jaunes d'œufs**, avec 200 g de **sucre** et blanchir en rajoutant le lait infusé, refroidi. Mélanger et chauffer sur le feu en tournant avec une cuillère en bois. Quand la crème épaisse, la retirer du feu et la faire refroidir rapidement, puis la placer dans un récipient au congélateur.

## Les vertus principales de *Melissa officinalis*

Ce paragraphe est destiné à faire circuler des informations scientifiques sur cette plante et ses vertus thérapeutiques. Mais il ne se substitue pas au diagnostic et à l'avis médical.

Excellente **stimulante digestive** (carminative, stomachique, cholérétique et eupeptique<sup>1,3,6,8,15,16,18,20,21,22</sup>), elle calme admirablement les **spasmes** et crampes digestives<sup>1,5,6,12,14,15,16,18,22</sup> et autres troubles gastro-intestinaux en général<sup>3,4,6,8,11,12,14,15,18,22</sup> comme les **flatulences**, l'**inappétence**, les **nausées** et les vomissements de la femme enceinte particulièrement.

Elle est également une grande **calmante et apaisante nerveuse**<sup>3,5,12,15,16,19,21,22</sup>, belle **sédative**<sup>1,8,14,15,16,22</sup> et neuroprotectrice, en améliorant notamment les symptômes d'Alzheimer<sup>22</sup>.

Elle traite la légère **dépression**<sup>4,5,7,16,18,22</sup>, l'**anxiété** et les tensions nerveuses étant GABAergique<sup>6,7,8,16,18,21,22</sup>, la **mélancolie**<sup>6,7,8,10,16,20</sup>, l'**émotivité** et les **peines de cœur**<sup>16,22</sup>. Elle agit contre les **insomnies de tristesse**<sup>3,4,6,8,12,16,19,21,22</sup>, les **migraines d'origine digestive**<sup>3,6,8,12</sup>, la **fatigue physique et intellectuelle**<sup>6,8,15,16,22</sup> et apaise le **surmenage**, les **bourdonnements d'oreilles** et les **vertiges** qui en découlent.

Réputée efficace pour le système **gynécologique**, elle apaise les spasmes, crampes, douleurs utérines et les troubles du flux menstruel<sup>4,6,8,12,15</sup> ainsi que les **symptômes prémenstruels** comme l'irritabilité, etc.<sup>18</sup>

La mélisse traite les **troubles cardiaques** comme la tachycardie et les **palpitations**<sup>4,16,22</sup> et soigne les **bronchites chroniques**<sup>4,6</sup>, l'**asthme humide**<sup>4,6,8</sup> et les refroidissements<sup>4,6</sup>.

**Antifongique** et antivirale<sup>12,16,22</sup> elle traite les infections de la peau comme le zona et l'herpès<sup>12,16,22</sup> grâce aux tanins et polyphénols protecteurs. Elle aussi est antibactérienne et **anti-oxydante**<sup>22</sup>.

Elle soigne autant les **piqûres d'insectes**<sup>12</sup> qu'elle éloigne les **mites** et autres insectes des armoires, tout en parfumant agréablement le linge.

En usage externe, elle est **rafraîchissante**, tonifiante et stimulante de l'épiderme<sup>6</sup> et traite **pellicules** et démangeaisons du cuir chevelu<sup>4</sup>.

Bien utilisée en **médecine pédiatrique**, en toute sécurité, elle peut calmer un enfant agité et en trouble de déficit d'attention avec ou sans hyperactivité.

### **En phytothérapie, voici ses formes galéniques préférées**

En **tisane** : une bonne pincée de **feuilles fraîches** (une petite pincée de feuilles sèches) pour une tasse de 250 ml d'eau frémissante. Infuser 10 minutes hors du feu. Filtrer et boire trois à quatre tasses par jour après chaque repas contre les troubles digestifs, le stress et la dépression et les douleurs menstruelles.

Le **séchage** se fait rapidement après cueillette, à l'ombre et à maximum 40°C.

En **liqueur** dans la célèbre « eau de mélisse », « des Carmes », ou « d'Ange » ou encore dans la Chartreuse ou la Bénédictine.

On l'utilise en **teinture-mère**, en **extraits secs**, en **huile essentielle** ou en **bains apaisants** (à raison de 50 g de **mélisse séchée**), en **bain de vapeur** contre les peaux fatiguées, en **lotion pour les cheveux**, **crèmes** et **onguents**.

### **La seule précaution connue**

Étant une inhibitrice thyroïdienne, il est opportun de demander conseil à son médecin pour les grandes consommations, en cas d'hypo- ou hyperthyroïdie<sup>22</sup>.

### **Confusion possible avec d'autres plantes ?**

Il existe des variétés ornementales comme Melissa 'aurea' au feuillage doré ou 'variégata', qui ont la même saveur que l'espèce, mais ne sont pas adaptées à l'usage médicinal. La variété citronella est plus riche en huiles essentielles. La mélisse peut être confondue avec certaines menthes, etc. mais l'odeur citronnée reste une caractéristique claire d'identification.

À cause de son nom, on la confond parfois avec la verveine citronnelle ou avec la vraie « citronnelle », cette graminée tropicale, aussi appelée le Lemon grass, Cymbopogon citratus, aussi comestible puisqu'elle rentre dans la préparation de beaucoup de mets asiatiques.

### **Conclusion**

En espérant que vous soyez, vous aussi, conquis par cette plante sauvage comestible et médicinale, je vous souhaite beaucoup de joie et de gaieté à vivre tous ces merveilleux usages et à les partager avec votre famille et vos amis.

## 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/ Lieutaghi, P. (1996). Le livre des bonnes herbes. Actes sud.
- 4/ Scherf, G. (2008). Des plantes médicinales dans votre jardin. Chantecler
- 5/ Mazet C. (2015). Les plantes aromatiques. Association des mots et des livres
- 6/ Gardet C. (2006). Les plantes aromatiques. Gisserot – Nature
- 7/ Weed S. S. (2011). Le trèfle de vie. Recueil de plantes médicinales au fil de la grossesse. Editions Mamamélis
- 8/ Nissim R. (2016). Manuel de gynécologie naturopathique à l'usage des femmes. Mamamélis.
- 9/ Gerbranda W. (2004). La culture des plantes aromatiques et médicinales. Editions du Fraysse
- 10/ Martija-Ochoa M. (2007). La culture des herbes de la cuisine. Edition De Vecchi.
- 11/ Londres, C. (2010). Cuisinez les plantes sauvages. Editions Dangles.
- 12/ Pr. Gurib-Fakim A. (2008) Toutes les plantes qui soignent. Michel Lafon
- 13/ Crawford, M. (2017). La forêt-jardin. Ulmer
- 14/ Couplan, F. (2010). Cuisine sauvage, accommoder mille plantes oubliées. Sang de la terre.
- 15/ Beiser, R. (2013). Créer un jardin de Plantes médicinales. Ulmer
- 16/ Gladstar R. (2013) Cultiver et utiliser les plantes médicinales. Marabout
- 17/ Veyrat, M. & Couplan, F. (1997). Herbière Gourmand. Hachette pratique.
- 18/ Dr Debuigne G. (1974). Larousse des plantes qui guérissent. Librairie Larousse
- 19/ Londres C. (1987). La forme en 108 plantes. Hors-série N°735 l'ami des jardins.
- 20/ Delaveau, P., Lorrain, M., Mortier, F., et al. (1977). Secrets et vertus des plantes médicinales (2<sup>ème</sup> éd.). Sélection du reader's digest
- 21/ Le chemin de la nature. Nos formations en ligne. Retrieved from [www.lechemindelanature.com](http://www.lechemindelanature.com)
- 22/ [www.wikiPHYTO.org](http://www.wikiPHYTO.org)