

MÉLISSE CITRONNÉ –

Melissa officinalis- Lemon Balm

Description : Vivace rustique au port buissonnant dont les feuilles dégagent une délicate odeur et saveur de citron et de menthe.

Culture : Elle préfère les sols riches, humides et bien drainés ainsi qu'une exposition ensoleillée ou mi-ombragée.

Entretien : Rabattre régulièrement à 5cm au sol afin de pouvoir toujours récolter de jeunes feuilles et éviter la floraison. En vieillissant, les feuilles prennent une odeur et une saveur fade et musquée. Cette plante peut devenir envahissante si on la laisse monter en graines. Diviser au printemps.

Récolte : Récolter les jeunes pousses, tôt le matin, après la rosée, avec délicatesse car les feuilles sont facile à meurtrir et perdent ainsi leurs huiles essentielles très volatiles.

Usages : Tisanes chaudes ou froides, aromatise huiles et vinaigres. Utilisée fraîche, en cuisine, elle met en valeur de nombreux mets.

Vertus : Calmante (action sédatrice), soulage les maux de tête, facilite la digestion, dissipe les flatulences et semble calmer l'eczéma.

Attention! Un contact prolongé peut causer des dermatites. Une consommation prudente est recommandée pour les personnes souffrant d'une affection thyroïdienne.

Conservation : Idéalement, utiliser les feuilles fraîches ou congelées dans des cubes de glace car l'huile essentielle est très volatile. On peut aussi les faire sécher.



CLUB IRIS

Jardin botanique de Montréal

Espace pour la Vie

www.ciejbm.ca