

TEXTES CHARLOTTE SIMON

ILLUSTRATIONS LEPOUM

LA FAUSSE ortie



La fiche

Lamier blanc

Lamium album

Le lamier blanc est souvent confondu avec l'ortie, mais il n'est pas urticant et n'est pas de la même famille. Son nom vient du grec *lamia*, «ogresse», sa fleur évoquant une gueule largement ouverte.

COMMENT LE RECONNAÎTRE ?

Comme celle de toutes les lamiacées, sa tige est carrée tandis que ses feuilles sont regroupées par deux, opposées et décussées (chaque groupe de deux feuilles est disposé perpendiculairement à ses voisins). Ses fleurs blanches sont bilabées, c'est-à-dire présentant deux lèvres : une vers le haut et l'autre vers le bas.

SON RÔLE DANS LA NATURE ?

Les bourdons et papillons à longues trompes se nourrissent du nectar, à l'accès rendu pourtant difficile par la forme des fleurs. Les fourmis se régalent des petits fruits et participent à leur propagation, tandis que les feuilles sont appréciées par les chenilles de nombreux papillons.

OÙ LE TROUVER ?

Très commun, il pousse spontanément sur les bords des chemins, dans les jardins, les prairies... Les feuilles apparaissent dès le début du printemps et la floraison s'étend d'avril à septembre.

COMMENT L'UTILISER ?

Les jeunes feuilles et les fleurs sont comestibles. La tisane de fleurs apaise notamment les maux de gorge en gargarisme, et régule plusieurs troubles gynécologiques.



Situé en plein quartier Dansaert, au centre de Bruxelles, le jardin d'Étienne Carton de Grammont est une petite oasis de biodiversité au milieu de la ville.

installées de façon permanente, malgré l'étranglement des conditions d'existence que j'ai pu mettre ici à leur disposition.

AVOIR DE LA VERDURE EN VILLE, QUE CELA SIGNIFIE-T-IL POUR VOUS ?

Ça nous permet, à ma famille, mes visiteurs et moi-même, de bénéficier du spectacle réjouissant et de la bienfaisante présence de la nature, des plantes et des animaux.

DE QUOI ÊTES-VOUS LE PLUS FIER ?

Je tire beaucoup de bonheur des plantes qui sont venues toutes seules et se sont

AVEZ-VOUS PLANTÉ LE LAMIER OU EST-IL VENU DE LUI-MÊME ?

Le lamier est là depuis des dizaines d'années. Sans doute l'ai-je introduit un jour en rentrant de promenade. Mais était-il encore là à la saison dernière ? Je ne pourrais pas le jurer. J'ouvrirai l'œil au printemps, dès le stade de la plantule. C'est une plante qui est très liée à mon enfance. Je la trouve aimable : d'abord, « l'ortie blanche », ça ne pique pas ! Puis, nous aimions saisir la fleur entre le pouce et l'index, la séparer de la plante et aspirer une minuscule quantité d'un suc délicieusement parfumé. Je le fais encore.

Dans le jardin de...

Étienne



TOUTES LES INFOS POUR UN JARDIN NATURE ?
www.reseau-nature.be

Houmous AU LAMIER BLANC



Les feuilles de lamier blanc peuvent facilement agrémenter vos salades, soupes, quiches, flans, ou être simplement consommées comme des épinards. Comme pour l'ortie, il est préférable de les consommer en début de printemps (jusqu'à la mi-mai). Avec leur nectar délicat, les fleurs peuvent, quant à elles, décorer les desserts, salades vertes ou salades de fruits.

- Lavez et cuisez deux poignées de feuilles, dix minutes à feu doux dans une casserole d'eau.
- Versez dans un bol une boîte de pois chiches (ou des pois chiches que vous aurez trempés et cuits) et les feuilles. Il doit plus ou moins y avoir deux tiers de pois chiches pour un tiers de lamier.
- Ajoutez de l'huile d'olive, un demi-citron, une gousse d'ail crue écrasée si vous aimez, du sel, et d'autres épices qui vous font envie.
- Si vous trouvez du tahin (de la purée de sésame, souvent disponible au rayon exotique de votre magasin), n'hésitez pas à en rajouter quelques cuillères pour une touche plus orientale.
- Mixez ou réduisez en purée. Pour une consistance plus liquide, rajoutez un peu de citron ou de l'eau.
- Régalez-vous et conservez au frais.