

Le p'tit lierre des abeilles

Textes : Vincent Louwette
Illustrations : Lepoum

le p'tit
natagora
à lire en famille :)



La fiche

LIERRE TERRESTRE

Glechoma hederacea

Plante à tige carrée, comme toutes les lamiacées, elle serpente sur le sol et finit par se dresser en offrant des épis couverts de petites fleurs mauves.

COMMENT LE RECONNAÎTRE ?

Son odeur est caractéristique, très forte et rustique, que l'on pourrait résumer par « terreuse ». Rebutante pour certains, d'autres y reconnaîtront des odeurs de lavande, d'origan ou encore de thym (toutes des lamiacées).

SON RÔLE DANS LA NATURE ?

Petite plante du ras du sol, le lierre terrestre fleurit très tôt dans la saison. Il attire ainsi de nombreux pollinisateurs, notamment des bourdons, des abeilles diverses, des syrphes et des bombyles.

OÙ LE TROUVER ?

On le rencontre en petits bosquets au milieu des pelouses, dans des lieux ombragés et frais comme les lisières forestières, ou encore au pied d'un muret.

COMMENT L'UTILISER ?

Il était autrefois utilisé à la place du houblon pour aromatiser la bière. Son goût puissant permet de rehausser un plat un peu fade, une soupe ou une salade. On en enrobait les pièces de viande faisandée en vue d'en masquer l'odeur. De nos jours, un badigeonnage de lierre terrestre et miel peut être appliqué comme marinade pour les spare ribs. La plante a également des propriétés thérapeutiques, notamment expectorantes.

La recette

SAUCE BLANCHE POUR LE POISSON OU UN BLANC DE POULET

Cette préparation, sans cuisson, se réalise au printemps quand le lierre terrestre est jeune. Il peut porter quelques fleurs, cela n'enlèvera rien à son goût ! Avec l'âge, s'il ne perd pas son odeur, il deviendra cependant trop rêche pour être consommé cru.



PRÉPARATION :

- Récolter une poignée de feuilles (la quantité influe sur l'amertume de la préparation)
- Laver rapidement dans l'eau froide vinaigrée
- Effeuilier le lierre terrestre
- Éponger et hacher très finement (ou mixer)
- Presser un citron vert
- Mélanger le jus de citron à la préparation
- Ajouter 25 cl de crème fraîche
- Assaisonner selon le goût et rectifier la saveur si nécessaire

MADAME PETIT DISPOSE D'UN JARDIN POSÉ AU PIED DU PAYS DES COLLINES, À OSTICHES, ENTOURÉ DE PRAIRIES ET DE HAIES. ACCUEILLANT ET SIMPLE, ON Y TROUVE DES FLEURS RICHES EN NECTAR POUR TOUTES LES SAISONS, UN POTAGER NOURRI PAR LE COMPOST, UN TAS DE BOIS POUR LES CRAPAUDS ET, ÉVIDEMMENT, AUCUN PESTICIDE.

CONNAISSEZ-VOUS LE LIERRE TERRESTRE ?

Le lierre terrestre s'invite spontanément dans notre jardin, sur une parcelle de potager, dans la pelouse ou encore dans la prairie du verger.

CETTE PLANTE A-T-ELLE UNE UTILITÉ POUR VOUS AU JARDIN ?

Au début du printemps, je repère les petits massifs de lierre terrestre car ils donneront de jolis bosquets dressés, comparables à des petits plants de lavande. J'adore le côté décoratif de cette plante, qui peut encadrer un pot de fleur, un vieil arrosoir abandonné au jardin... en y ajoutant ainsi une touche bucolique.

VOUS DÉRANGE-T-ELLE ?

J'ai grandi dans la tradition familiale d'un jardin net et sans herbes dites « mauvaises ». Mon travail de médecin me prenant beaucoup de temps, j'ai dû accepter que le mien ne soit pas impeccable. Au fil du temps, bon nombre de plantes sauvages se sont donc installées, mais que de surprises et de découvertes cela m'apporte ! Depuis, la spontanéité des fleurs sauvages ne me dérange plus du tout. ■



Toutes les infos
pour un jardin nature !
www.reseanature.natagora.be