

JARDINAGE

Il ne faut pas se tromper de laurier

Joséphine Gretillat

Le mot «laurier» s'utilise à toutes les sauces mais il n'y a qu'un véritable laurier, c'est le laurier noble ou laurier sauce (*Laurus nobilis*), le seul comestible.

Les lauriers autres que le laurier noble ou laurier sauce (*Laurus nobilis*), comme le laurier-tin, le laurier-rose ou le laurier-cerise, ne sont botaniquement pas de véritables lauriers et appartiennent à des familles différentes. Il ne faut pas se fier au nom commun qui souvent prête à confusion mais toujours au nom latin des plantes. D'autant plus que tous ces derniers sont toxiques!

■ **Le laurier noble (*Laurus nobilis*)**

Symbole de victoire dans l'Antiquité, les empereurs, champions sportifs, érudits... recevaient une couronne de



Le laurier noble, plus rustique qu'on ne le croit, peut être planté dans un endroit ensoleillé et abrité.

laurier. C'est de là que vient le mot lauréat ou baccalauréat.

Le laurier noble fait partie de la même famille que le cannellier et l'avocatier, les lauracées.

Petit arbre dioïque (sexes séparés), il peut atteindre dans les régions favorables 15 mètres de hauteur. Ses feuil-

les coriaces sont persistantes et lancéolées. Leurs bords légèrement ondulés sont caractéristiques de l'espèce. Sous notre latitude, on choisira une situation abritée des vents froids et ensoleillée.

Plus rustique qu'on ne le pense, le laurier supporte des températures jusqu'à -10°C en-

viron. Le protéger en hiver particulièrement si la plante est jeune. Il devient moins sensible au froid avec les années et un enracinement plus important. Si ses parties aériennes meurent, il peut repartir de sa souche. En cas de plante en pot, protéger la plante et les racines ou le rentrer dans un endroit frais et si possible assez lumineux.

Utilisation des feuilles fraîches ou sèches. Les feuilles sèches sont moins amères. La récolte des feuilles ou des rameaux peut se faire toute l'année. Les nouvelles feuilles fraîches ont un parfum doux fruité et un goût légèrement amer. Les feuilles plus vieilles sont de saveur plus puissante et plus amère.

Les propriétés du laurier sont antiseptiques, apéritives et digestives. Il chasse les insectes et accroît la conservation des fruits secs. Il est utilisé pour cette raison dans les boîtes de figes sèches.

L'huile essentielle obtenue par distillation des feuilles possède des propriétés puis-

santes et remarquables: antibactérienne à large spectre, antivirale, fongicide, antalgique et antinévralgique, régulatrice du système nerveux, mucolytique et expectorante puissante. Les indications sont nombreuses: aphtose, gingivite, grippe, rhumatisme, arthrite, acné, furoncle, mycose, etc.

L'huile de baies de laurier entre dans la composition du savon d'Alep, connu pour ses propriétés bénéfiques pour la peau (eczéma, psoriasis, acné). Cette huile est obtenue par extraction de la pulpe en faisant bouillir les baies.

■ **Le laurier-rose (*Nerium oleander*)**

Plante méditerranéenne aimant le soleil et la chaleur, on lui choisira une situation ensoleillée et abritée. Non rustique, il gèle vers -5°C et doit être rentré en hiver.

Le laurier-rose est une des plantes les plus toxiques de nos jardins. Toutes les parties de la plante sont toxiques et une seule feuille ingérée peut

être mortelle (troubles cardiaques).

■ **Le laurier-tin (*Viburnum tinus*)**

Le laurier-tin est un joli petit arbuste touffu aux feuilles persistantes, très facile à cultiver. Floraison en ombelle aplatie rose clair à blanc en hiver (de novembre à avril). Il convient dans les haies ou en bac sur une terrasse.

■ **Le laurier-cerise (*Prunus laurocerasus*)**

Arbuste compacte et buissonnant au feuillage persistant, le laurier-cerise ou laurelle est beaucoup utilisé actuellement dans les haies à la place des thuyas. Bien qu'il soit apprécié par la faune, le laurier-cerise est une plante envahissante. Au printemps, ses fleurs attirent un grand nombre de pollinisateurs. Ses graines se disséminent facilement par les oiseaux qui apprécient les baies et les plantes colonisent les sous-bois au détriment des espèces indigènes. Tailler avant fructification.



Le laurier-rose a besoin d'éléments nutritifs.



Le laurier-tin, une jolie floraison au cœur de l'hiver.



Le laurier-cerise est très souvent planté en haies.

CHRONIQUE DU CHÂTEAU DE PRANGINS

Débat autour de l'hysope

Bernard Messerli

Les vertus purificatrices de l'hysope font débat parmi les spécialistes.

Une de nos plus belles plantes médicinales du potager fait l'objet d'un débat quant à savoir si c'est vraiment elle, l'hysope, qui est citée dans la bible pour son pouvoir de purification.

«Avez-vous bonne conscience?» Virginie Brawand, en visite dans nos allées pour l'émission *Passe-moi les jumelles*, répond par la négative. Comme elle est placée devant la planche d'hysope, je lui propose de sauver la mise en cueillant quelques sommités fleuries – bleu intense ou blanc pur – de la plante que David a utilisée pour se purifier. L'histoire émane du Psaume 52.9 où l'on apprend que David, après avoir organisé la mort d'Urie au combat pour s'approprier sa femme Bethsabée, implore Dieu de le purifier de son succès: «Purifie-moi avec l'hysope, et je serai pur; lave-moi avec l'hysope et je serai blanc, plus que neige».

J'ajoute, côté propriétés, que les qualités expectorantes et digestives de la plante sont encore reconnues et que la cuisine du Moyen Âge appréciait son goût un peu amer, doux et camphré. Ce qui est toujours valable aujourd'hui pour les viandes, pâtés, féculents et salades. La prose explicative se



La floraison estivale de l'hysope du potager de Prangins se décline en bleu profond ou en blanc.

déroule ainsi entre les belles touffes d'une plante mal connue, dans la parfaite jubilation du conservateur des jardins que je suis... Jusqu'à l'arrivée d'un courrier bourré de photocopies, transmises par un amateur éclairé de botanique, mon père, en l'occurrence. A partir de là, les choses se gâtent: «L'hysope de la botanique ne peut absolument pas être l'hysope de la Bible, pour la simple raison que cette plante est absente du Proche-Orient».

Une véritable enquête

Solange et Jean Maillat, dans leur ouvrage *Les plantes dans la Bible* se sont lancés dans une véritable enquête. Il semble que la confusion vienne de la traduction; le nom hébreu ezov (nom générique pour des plantes servant à la purification) a été rattaché, par sa consonance, à hysope, plante jadis ven-

due en pharmacie. Après avoir hésité entre mélisse, germane, sarriette, marjolaine et lavande, les spécialistes penchent pour l'origan d'Égypte. Il fut utilisé en ces régions pour que le sang, celui du sacrifice de Pâques, n'attire mouches et moustiques, voire pour des rites purificateurs.

En revenant dans mon bureau, juste après être allé au potager tirer le portrait de la belle labiée pour cette chronique, mon téléphone sonne. Spécialiste des glaces artisanales, Loom me demande un bouquet d'hysope pour des essais; histoire de pouvoir offrir un sorbet reflétant l'ambiance du potager lors de notre Marché à l'ancienne du dimanche 28 septembre. Une pure bonne idée... Mais qui me glace quand je pense aux explications qu'elle risque d'engendrer!

À TABLE

Chevreuil au gingembre

Recette pour 4 personnes.
Temps de préparation et cuisson: 1 h 10.

Une saveur forte

En ouverture de cette période de chasse, nous vous proposons une recette de médaillons de chevreuil sauce gingembre. On estime que l'usage du gingembre remonte à plus de 5000 ans, il fut l'une des toutes premières épices à être importées le long du bassin méditerranéen. Il fut utilisé par les Grecs, les Romains mais aussi au Moyen-Âge.

Cette plante est cultivée en Inde et au Brésil. On utilise la racine, sa saveur est forte et légèrement douceâtre. Le gingembre est utilisé pour les plats aux épices exotiques et convient aussi à la préparation des desserts, biscômes et du thé. Utilisée fraîche en morceaux ou râpée, cette racine se conserve bien au frigo. Le gingembre existe aussi séché, mais il est plus fort. Il a un effet apéritif et stomatique. La consommation quotidienne de gingembre est excellente pour la santé, en particulier lorsqu'il est associé à d'autres épices, comme le curcuma ou la cannelle.

Ingrédients

16 médaillons de chevreuil de 40 à 50 g
Sel
Poivre
Huile à rôtir
Sauce
200 g de potiron
1 dl de bouillon de bœuf
Zeste d'orange
1 jus d'orange
1 cs de gingembre frais râpé
50 g de beurre
Sel



Une pointe d'exotisme dans une recette de chasse!

Préparation

Chauffer une poêle avec de l'huile. Eponger la viande. Saler, poivrer et faire rissoler la viande. La viande perle de sang lorsqu'elle est cuite. Elle doit être servie rosée. Servir aussitôt sur des assiettes chauffées.

Préparation de la sauce: faire cuire le potiron en cubes recouverts d'eau durant 30 minutes. Passer au bas mixe. Réserver.

Cuire le bouillon, le zeste d'orange et le sel. Réduire de moitié. Retirer du feu. Incorporer le beurre en fouettant, ajouter le jus d'orange et le potiron.

Réchauffer 3 minutes. Ajouter le gingembre râpé, verser dans la saucière et servir.

Accompagnement: la chasse se sert avec différents légumes, fruits et knöplis selon votre goût.

JOSETTE GIRARDIN (NE)