

JARDINAGE

Du méli-mélo chez les citronnelles

Joséphine Gretillat

Il y a souvent confusion entre la verveine citronnelle, la citronnelle et la mélisse. Toutes trois offrent de nombreuses possibilités culinaires.

Trois plantes pourvues en huile essentielle riche en principes citronnés sont souvent confondues. La verveine citronnelle suscite toujours un grand attrait chez tout amateur de plantes parfumées. La citronnelle, quant à elle, s'est faite connaître grâce à des plats fameux comme le curry vert thaï ou le poulet citronnelle. La mélisse, elle, est un peu tombée dans l'oubli vu l'essor des deux premières.

■ **La citronnelle de Madagascar (Cymbopogon citratus)**

La citronnelle de Madagascar, verveine des Indes ou le-

mongrass est une graminée aromatique au fort parfum citronné. Elle est très utilisée dans la cuisine asiatique pour aromatiser les soupes, les viandes, les poissons et les sauces. La citronnelle est aussi agréable en infusions et en limonades rafraîchissantes. Aux Antilles et à la Réunion, elle est infusée dans le rhum (rhum arrangé).

La plante forme une touffe de feuilles linéaires de 90 cm à 2 m de longueur, persistantes et coriaces. Froissées, elles dégagent une forte odeur de citron. La base des tiges, jaunâtre et renflée, est la partie tendre de la plante qui est consommée en cuisine. Ce «bulbe» est émincé sur 6-7 cm depuis la base ou écrasé. Le feuillage est aussi utilisé pour les infusions. Les tiges employées comme pique à brochettes transmettent leurs arômes aux viandes, poissons ou légumes. L'huile essentielle de citronnelle est utilisée en parfumerie, en cosmétique, dans la fabrication des bougies et



Originale du Chili et du Pérou, la verveine s'est naturalisée dans le bassin méditerranéen. J. GRETILLAT

d'encens, mais elle est surtout fameuse pour repousser les moustiques. A noter que plusieurs espèces de *Cymbopogon* fournissent de l'huile essentielle de citronnelle et sa

composition chimique varie selon l'espèce distillée.

Culture: vivace mais gélique, la citronnelle doit être rentrée l'hiver. Facile de culture du moment qu'il y a du soleil et de l'eau, elle se cultive très bien en pot. Très gourmande en eau durant l'été, il ne faut pas trop lui en donner en hiver, elle déteste le froid humide. La véritable citronnelle ne produit pas de graines et ne se reproduit que par division. Les «bulbes» constituant les réserves de la plante ne doivent pas être trop coupés avant l'hivernage.

■ **La verveine citronnelle (Aloysia triphylla, Lippia citriodora)**

Cet arbrisseau parfumé et ornemental dépasse rarement 1 m chez nous mais peut at-

teindre 5 m et plus dans sa région d'origine. Son feuillage effleuré, la plante dégage un intense et très agréable parfum citronné. De saveur très fine, elle aromatiser les poissons, les volailles, les sauces, les pâtisseries, les salades de fruits, l'huile, le vinaigre et les cocktails. Elle se boit en tisane ou en boisson fraîche et infusée dans le lait, elle parfume les crèmes et les flans. Elle constitue également un excellent pot-pourri (les feuilles séchées conservent leurs arômes plusieurs années). Les infusions de verveine sont digestives et sédatives.

Culture: elle aime le plein soleil, un sol léger, drainé, frais et riche en humus. Rustique, pouvant supporter jusqu'à -7°C, elle est soit cultivée en

pot et hivernée à l'intérieur, soit plantée en pleine terre dans un endroit abrité, protégé des vents froids. La souche est alors paillée et la plante emballée. Elle peut être un peu rabattue pour l'hivernage, mais c'est en avril qu'elle sera taillée. La taille consiste à éliminer les bois morts (attention, la plante débouffe tard et paraît morte jusque là), à raccourcir la tige principale et à tailler court les tiges secondaires pour faire ramifier la plante au maximum. La verveine se multiplie facilement par bouturage.

■ **La mélisse citronnelle (Melissa officinalis)**

Plante herbacée, vivace et mellifère (du grec Melissa = abeille), la mélisse n'a pas un grand intérêt ornemental, mais ses feuilles ont la saveur à la fois du citron et de la menthe. Elle s'utilise dans les plats salés ou sucrés: beurre aux herbes, sauces, soupes, salades de fruits, poissons, confitures, tisanes, limonades, cocktails, crèmes, glaces, etc. Elle s'emploie aussi en liqueuristerie, en parfumerie et en phytothérapie. Elle soigne les troubles d'origine nerveuse, améliore le sommeil et soulage l'herpès labial.

Culture: la mélisse préfère les sols légers et frais, mais elle est facile de culture et s'installe partout, au soleil ou à la mi-ombre. Il est fortement conseillé de rabattre les plantes en fleurs, car elles se ressèment facilement et peuvent devenir envahissantes. Les feuilles se congèlent très bien tandis que les feuilles séchées gardent leur parfum quelques mois.



L'huile essentielle de mélisse est très chère. Il faut plus de 5 tonnes de plantes pour produire 1 kilo, contre 1 tonne pour la verveine et 100 kilos pour la citronnelle. J. GRETILLAT



La citronnelle, une graminée aromatique très prisée dans la cuisine asiatique. R. FVELASQUEZ

CHRONIQUE DU CHÂTEAU DE PRANGINS

Sarrasin et autres engrais

Bernard Messerli

Des engrais végétaux étaient déjà utilisés au XVIII^e siècle.

Même si le terme d'«engrais verts» ne faisait pas partie du vocabulaire des contemporains des barons de Prangins, il existait pourtant des végétaux utilisés comme engrais, soit en décomposition, soit en culture. Je peste contre des carrés (trop nombreux!) qui, au lieu de montrer des légumes du XVIII^e siècle régional, exhibent une terre nue et brillante. Et j'assène mon credo: semer de l'engrais vert. Pour le plaisir de l'œil et le bienfait du sol! Ma foi, cette fumure olivacée est-elle compatible avec la mission dix-huitième de notre potager-conservatoire? Réponse via l'*Encyclopédie d'Yverdon (EY)*, publiée vers 1772: «Les végétaux dont on se sert ordinairement pour engrais sont ou dans leur première nature ou pourris et détruits. Ceux de la première espèce, comme par exemple les feuilles de sapin et de pin, les écorces d'arbres, les petites branches, les morceaux de bois, les sciures etc., ne se putréfient que difficilement en les répandant sur les terres... le fumier doit leur être préféré, comme formant un meilleur engrais». Aujourd'hui, on parle de compost et on conseille de laisser fermenter en tas avant de l'épandre sur le sol.



Le lupin, mais aussi la moutarde, le sarrasin et le cresson protègent les carreaux en attente. B. MESSERLI

Sous Sarrasin (SARAZIN), l'EY indique: «Dans le pays de Vaud, on le sème après une première récolte; on en fait ainsi deux d'une même année. Souvent l'on sème le bled sarrasin pour le faire servir d'engrais. Dans ce cas, on répand le double de semence qu'à l'ordinaire, et on le laisse croître jusqu'à ce qu'il soit prêt à fleurir. Alors en labourant le champ, on couvre les montants qui ont été auparavant fauchés». Si ce n'est pas de l'engrais vert. Idem pour le lupin: «Columelle dit que le lupin peut suppléer à tout autre amendement, si on le sème et le recouvre à la charrue, vers la mi-septembre, pour le retourner et enfouir, lorsqu'il aura fleuri. Caton dit la même chose». L'EY ne se base pas seulement sur des auteurs romains ayant vécu juste avant ou après

J.-C., mais aussi sur les observations d'un agronome anglais, John Mills (1720-1784) qui recommande de les enfouir: «(...) les plantes sont encore pleines de suc, lorsqu'on donne la troisième façon, qui les retourne dans la terre, et que l'on sème du grain par-dessus». Voilà pour l'Italie masculine! Quant à l'Helvétie féminine, l'EY remarque: «Il y a des cantons où on sème les lupins au commencement de Juin: et quand on veut semer le bled, on envoie des femmes en arracher toutes les plantes et en faire des tas; puis on en prend des brassées, et en suivant le laboureur, on met de ces plantes dans la raie que forme la charrue». Et l'EY conclut: «L'engrais que produit le lupin est en général très avantageux dans les plus mauvaises terres».

À TABLE

Sirop aux framboises

Temps de préparation: 30 minutes.

Temps de repos: environ 2 heures.

Temps de cuisson: 2 fois 5 minutes.

Matériel: sac à gelée avec support ou étamine placée dans une grande passoire. Bouteilles en verre de 2,5 à 3 litres avec fermeture à ressort et gomme.

Vive les fruits rouges!

En cette période estivale, riche en petits fruits provenant du jardin ou de l'autocueillette, faites le plein de soleil pour les jours maussades. Mettez par exemple les framboises en valeur dans un sirop très parfumé, riche en hydrates de carbone, matières minérales et vitamines. Un sirop prêt à être servi afin de se désaltérer, pour aromatiser différentes préparations comme la semoule, la salade de fruits et le birchermuesli ou encore pour déglacer une volaille rôtie.

Ingrédients

2 kg de framboises

300 g d'eau

1 bonne pointe de couteau d'Ultrazim 100

Environ 1,5 kg de sucre

15 g de jus de citron

Préparation

Jus de framboises: dans une casserole ajouter les 2 kg de framboises, les 300 g d'eau, puis cuire 5 minutes à couvert.

Refroidir à 40°C. Délayer dans un peu d'eau froide la pointe de couteau d'Ultrazim 100, puis l'ajouter aux framboises. Bien mélanger pour y intégrer parfaitement l'enzyme. Garder à couvert durant environ 2 h afin que la pectine contenue dans les fruits puissent se dégrader. Ainsi le sirop gardera sa fluidité et se conservera sans se gélifier.

Verser les framboises dans le sac à gelée



Quelques suggestions d'utilisation du sirop aux framboises. C. ANDREY

fixé sur le support et placé sur un récipient. Laisser s'écouler le jus. Eventuellement presser délicatement pour extraire le reste de liquide. Mesurer le jus obtenu.

Sirop: dans une casserole ajouter le jus obtenu et le même poids de sucre ainsi que le jus de citron (10 g par litre de jus). Porter à ébullition. Remplir les bouteilles préalablement chauffées dans l'eau. Verser le sirop bouillant jusqu'à ras bord. Fermer immédiatement chaque bouteille remplie et les laver dans de l'eau bouillante. Etiqueter et conserver à l'abri de la lumière. Se conserve 1 an.

Remarque: si vous possédez un extracteur à vapeur, vous avez la possibilité de traiter le jus obtenu directement avec l'enzyme, puis de le filtrer avant de fabriquer le sirop.

COLETTE ANDREY (FR)