

Le lierre terrestre

Glechoma hederacea,
Famille des Lamiacées

Très fréquent dans nos régions, le lierre terrestre pousse en vastes colonies aromatiques, agrémentées en avril-mai de magnifiques fleurs violet clair.



Parties utilisées en cuisine : feuilles, fleurs, tiges.

Périodes de cueillette :

- ⇒ **Feuilles et tiges** : toute l'année
- ⇒ **Fleurs** : avril-mai

Saveur : la plante est très aromatique. Suivant les personnes, elle est décrite comme ayant un goût de **menthe**, de **citronnelle**, de **feuilles de cassis**...

Le lierre terrestre est aussi présent dans le jardin d'aromates : n'hésitez pas à **froisser quelques feuilles** pour découvrir son parfum !

Utilisations : les feuilles (cueillies et utilisées avec les tiges) parfument agréablement les **boissons** et les **desserts**. Elles se marient bien **avec les amandes**, y compris le lait d'amande. Elles peuvent aussi s'utiliser **en salé**, ciselées et incorporées dans du fromage ou en mélange avec d'autres plantes dans des salades. Les fleurs servent en général de décoration comestible.

Précautions de cueillette: attention à **ne pas confondre** le lierre terrestre (*Glechoma hederacea*) avec le lierre grimpant (*Hedera helix*). Ce dernier, qui pousse principalement à l'ombre et croît en s'accrochant par exemple aux arbres, est toxique, du fait de la présence de saponine dans toute la plante.

Texte : tous droits réservés. © Caroline – « Calenduline » - www.laventureaucoindubois.org.

