

Mélisse officinale (*Melissa officinalis*)

(“mélisse citronnelle” - “herbe au citron” - “piment des abeilles”)

Type de plante: herbacée

Plante sauvage ou cultivée, vivace, très mellifère

Famille: Lamiacées



• Descriptif



Toute la plante dégage une agréable odeur de citron. Les tiges ont une section carrée et sont très ramifiées. Les feuilles, opposées, sont ovales et crénelées avec un grand pétiole.

Les fleurs sont blanchâtres, parfois rosées, et sont réunies en couronnes à l'aisselle des feuilles du haut de la tige.

Le fruit est composé de 4 petites graines accolées, luisantes et de couleur brun foncé.

• Parties utilisées

sommités fleuries, feuilles

- **Propriétés**

- antispasmodiques
- sédatives
- anxiolytiques
- digestives
- antioxydantes
- emménagogues
- antifongiques
- anti-microbiennes

- **Usages traditionnels**

En interne (sous forme d'infusion)

Elle peut être utilisée pour lutter contre les troubles digestifs d'origine nerveuse (gastrique, ballonnement, flatulences, migraines digestives).

Elle peut aussi soulager les nausées et les vomissements pendant le 1er trimestre de la grossesse, de même que les règles douloureuses.

Elle peut également être utilisée pour lutter contre les insomnies, les palpitations nerveuses, l'émotivité, les angoisses et le stress.

En externe

Des compresses de feuilles fraîches écrasées peuvent aider à lutter contre l'herpès buccal.

En cataplasmes de la décoction de la plante ou en application de la plante fraîche écrasée sur la partie douloureuse, la mélisse peut soulager les douleurs rhumatismales et les contusions.

Comme aromate, on peut utiliser la mélisse dans la limonade, le thé, le sirop ou le vin.

Elle parfume les confitures, les coupes de fruits, les salades composées, les omelettes, les plats de poisson, les farces, les sauces à la crème fraîche. Elle parfume également bien la pâte de galettes, de sablés ou de cake.



Recette : panacotta mélisse abricot

Ingrédients pour 2 grands verres à cocktail

- 20 cl de crème fraîche
- 40 g de sucre + quelques cuillères à soupe pour caraméliser
- 8 branches de mélisse lavées et essorées
- 1 petite cuillère à café rase d'agar agar
- 4 abricots bien mûrs

Préparation :

Couper 3 des abricots en petits cubes (réserver le 4ème pour garnir).

Les faire cuire avec un peu d'eau et du sucre pour en faire une compote épaisse.

Répartir cette compote dans les deux verres à cocktail.

Dans une casserole, porter à ébullition légère la crème, le sucre, et l'agar-agar.

Ajouter à ce mélange les 8 branches de mélisse.

Laisser infuser 5 à 6 minutes en maintenant une légère ébullition.

Filter et verser délicatement dans les verres, au-dessus de la purée d'abricots.

Placer les verres au moins une heure au réfrigérateur.

5 minutes avant de servir, couper le dernier abricot en 6 portions égales.

Placer les morceaux d'abricot dans une poêle chaude, les saupoudrer de sucre et les faire caraméliser légèrement.

Dresser les morceaux d'abricot caramélisés en éventail sur la panacotta.

Recette : financiers à la mélisse

Ingrédients pour 24 gâteaux environ

- 62 g de poudre d'amande
- 62 g de farine
- 187 g de sucre glace (j'utilise plutôt du sucre de betterave non raffiné)
- 156 g de blancs d'œuf montés en neige
- 156 g de beurre fondu tiède
- 1 petit bouquet de mélisse

Préparation :

Hacher les feuilles de mélisse.

Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre et la poudre d'amande.

incorporer en alternant les blancs d'oeufs et le beurre fondu.

Quand la pâte est lisse et homogène, ajouter les feuilles de mélisse hachées finement.

Verser la pâte dans des petits moules à financiers.

Cuire au four à 170 °C (thermostat 6-7) pendant 12 minutes.

Recette : cake à la mélisse

Ingrédients pour 8 personnes

- 200 g de sucre de canne complet
- 190 g de farine au choix (sarrasin, châtaigne, blé, maïs, etc.)
- 1 sachet de levure chimique
- 3 oeufs
- 40 g de crème fraîche
- 70 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de rhum (facultatif)
- 40 g de mélisse

Préparation :

Dans un saladier, fouetter vivement le sucre et les œufs pour obtenir un mélange mousseux.

Ajouter la crème fraîche, mélanger.

Ajouter le rhum et le sachet de levure, puis incorporer petit à petit la farine tout en fouettant.

Faire fondre le beurre et l'ajouter à la préparation.

Bien mélanger pour obtenir une pâte homogène.

Pour finir, ajouter la mélisse hachée finement. Bien remuer.

Verser dans un moule beurré.

Mettre au four préchauffé à 160 °C pendant une heure environ.

Laisser refroidir 30 minutes avant de démouler délicatement.

Servir tiède ou froid.