

Tilleul

*(Tilia platyphyllos - Tilleul à grandes feuilles,
Tilia cordata - Tilleul à petites feuilles,
Tilia x vulgaris - Tilleul hybride,
Tilia tomentosa - Tilleul argenté)*

("mûrier sauvage")

Type de plante: Arbre atteignant 20 à 30 m de haut

Caduc

Famille: Tiliacées



- **Descriptif**

Les feuilles mucilagineuses sont en forme de cœur alternées avec un bord denté et un long pétiole. La face supérieure est vert foncé, la face intérieure est plus claire (argentée pour le tilleul argenté). La feuille est duveteuse – sur la face intérieure on voit des petits poils à l'angle des nervures. Ils sont blancs sur le tilleul à grandes feuilles et roux pour le tilleul à petites feuilles.



Les fleurs parfumées sont jaune clair, regroupées en une petite grappe de 3 à 7 avec une bractée caractéristique. Les petits fruits sont ronds, comestibles et sur le tilleul à petites feuilles on peut les écraser à la main (mais ceux du tilleul à grandes feuilles sont trop durs).

- **Parties utilisées**

Bourgeons (octobre–mars), feuilles (avril–juillet), boutons floraux (mai-juin), jeunes fruits (deux semaines après la floraison), fruits secs (septembre-octobre), l'aubier

- **Propriétés**

- Calmantes
- sédatives
- anxiolytiques
- antioxydantes
- anti-inflammatoires
- antibactériennes
- antivirales
- antispasmodiques
- anti tumorales
- cicatrisantes.

- **Usages traditionnels**

En interne

Sous forme de tisane des fleurs et bractées, pour lutter contre:

- troubles digestifs
- spasmes
- nervosité
- angoisse
- anxiété
- fièvre
- migraines
- troubles du sommeil
- fatigue générale

En externe

Sous forme de bains relaxants, pour les affections de la peau, adoucissant et cicatrisant.

L'aubier (rouge foncé) en décoction (20 minutes) s'utilise pour calmer les douleurs rhumatismales et la goutte ; pour les calculs biliaires et urinaires.

Les bourgeons (récoltés sur l'arbre entre octobre et mars) agissent contre les irritations de la gorge : on mâche 3 bourgeons lentement pour extraire le mucilage. Ils peuvent être séchés pour avoir une réserve en hiver.



Les feuilles réduites en poudre s'ajoutent aux pains, cakes, biscuits etc...Elles sont riches en minéraux, protéines et micronutriments.

Recette : miel aux fleurs de tilleul

Ingrédients

- 1 tasse de fleurs de tilleul
- 1 tasse de miel liquide (acacia, châtaigne, etc)

Préparation :

Faire macérer les fleurs de tilleul dans la tasse de miel.

Laisser infuser au moins 24h pour que le miel s'imprègne du parfum des fleurs. Laisser les fleurs dans le miel, elles décoreront les tartines du petit déjeuner et constitueront un tonique exceptionnel.

Recette : sablés tout tilleul (par Christophe de Hody)

Ingrédients

- 180 g de poudre de tilleul - feuilles 40%, fleurs 40%, graines 20%
- 125 g de farine d'épeautre
- 60 g de sucre de canne non raffiné (ou plus pour les gourmands)
- 50 ml d'huile de sésame
- 40 ml d'huile de coco
- 100 ml d'eau
- sel

Préparation :

Mélanger les ingrédients. Malaxer jusqu'à obtenir une pâte compacte puis l'étaler avec un rouleau à pâtisserie sur une épaisseur de 0,5 cm

Découper la pâte avec des emporte-pièces puis mettre les biscuits à cuire au four 180° pendant 10 minutes sur du papier cuisson

Laisser refroidir et déguster !

Recette : limonade de tilleul

Faire macérer 2 poignées de fleur de tilleul toute une nuit dans un pot fermé avec 1 l d'eau claire
Le lendemain, préparer la limonade avec la macération de tilleul et avec la même quantité de jus de pomme non filtré et de l'eau gazeuse, un jus de citron à convenance, du sucre ou un sirop au goût.

Pour faire un vin de tilleul on peut utiliser la macération des fleurs et mélanger avec un vin blanc comme du Riesling ou du mousseux.

Recette : feuilles de tilleul farcies (pour environ 20 pièces)

Ingrédients

- une tasse de millet doré - on peut utiliser un reste de céréale cuit : boulgour, riz ou autre
- 2 ½ tasses de bouillon de légumes
- 150 g de fromage de brebis émietté
- des feuilles de menthe finement ciselées
- le zeste d'un demi citron non traité
- sel, poivre, épices selon goût
- 20 grandes feuilles de tilleul

Préparation :

Faire cuire le millet 5 minutes puis le laisser gonfler à couvert 10 minutes supplémentaires.

Pour confectionner la farce, mélanger la céréale avec le fromage, la menthe, le zeste de citron et les épices.

Graisser un plat à gratin avec de l'huile d'olive et préchauffer le four à 175°

Pendant ce temps, préparer les feuilles de tilleul : retirer les pétioles (tiges) puis les passer au rouleau à pâtisserie pour les attendrir (on peut aussi les blanchir 1 minute en versant de l'eau bouillante dessus)

Déposer un peu de farce au milieu de chaque feuille puis former un rouleau en rentrant les extrémités.

Au besoin, maintenir les rouleaux dans le plat puis arroser d'un filet d'huile d'olive. Enfournier 10 minutes ; arroser de quelques gouttes de citron pressé avant de servir avec une belle salade verte.

Recette : salade printanière verte et orange

Ingrédients

- 2 grosses carottes râpées (ou 4 petites)
- Environ 40 jeunes feuilles de tilleul (vert clair)

pour la sauce:

- 1 c à soupe d'huile d'olive et/ou de noix
- 3 c à soupe de crème fraîche
- 2 c à soupe de jus de citron
- 2 c à soupe de sirop de pomme, de poire, d'érable ou d'agave
- sel, poivre

Préparation :

Enlever la nervure centrale des feuilles de tilleul et les débiter en fines lamelles.

Dans un saladier, mélanger les carottes râpées et le tilleul.

Verser par-dessus la sauce.

Bien mélanger, rectifier l'assaisonnement et servir !