



Bulletin no. 10 août 2020

Mélisse, *Melissa officinalis* L.



Un des carrés du jardin est consacré aux herbes utilisées principalement en tisane. Il y a de la verveine, de la camomille et de la mélisse. Ce bulletin vous fera découvrir la mélisse et ses bienfaits. Elle ressemble à la menthe puisqu'elle vient de la même famille. Vous la distinguerez à son odeur citronnée.

Description botanique

La mélisse est une vivace, elle repoussera donc au printemps. C'est une herbacée aux tiges rameuses qui a l'apparence d'une touffe. Ses tiges sont carrées comme la menthe. Ces feuilles

sont d'un beau vert, sont dentées et gaufrées. Des petites fleurs blanches se développent à l'aisselle des feuilles. La plante dégage une fraîche odeur de citron ce qui fait que certains la confondent avec la citronnelle. Son goût citronné est fort apprécié en cuisine et dans les tisanes.



Mode de culture

La mélisse pousse au soleil ou à la mi-ombre dans un sol bien drainée, pas trop riche et frais. Il faut l'arroser par temps sec et lui fournir un paillis léger pour l'hiver. Ces plants sont productifs pendant trois ou quatre ans. On peut en faire des boutures dans l'eau ou la propager par division des racines. C'est une excellente plante mellifère qui attire les insectes pollinisateurs.

Les parties utilisées

On utilise les feuilles en cuisine et les sommités fleuries pour les utilisations médicinales.

Utilisations cosmétiques

La mélisse étant reconnue comme une plante calmante, on peut l'utiliser dans un bain apaisant.

Bain apaisant

- 15 ml de mélisse
 - 5 ml de fleurs d'oranger, de rose ou de lavande
 - 15 ml de feuilles et de fleurs de pensées fraîches du jardin
 - 60 ml de flocons d'avoine
- Placer tous les ingrédients dans un sac de mousseline ou de coton et suspendre au robinet pendant le remplissage du bain.

Ensuite, laisser flotter dans le bain. La mélisse et les fleurs d'oranger vont apaiser le système nerveux et la peau. La pensée nettoie et adoucit la peau. L'avoine est nettoyante en plus de contenir plusieurs protéines, vitamines et minéraux.

Utilisations domestiques

La mélisse s'intègre bien dans une plate-bande ornementale. Elle peut garnir balcon ou patio et son odeur éloignera les insectes. On peut également mettre quelques sachets de feuilles séchées dans la lingerie pour éloigner les mites et parfumer les tissus. Elle a aussi sa place dans les pots-pourris. On la retrouve également dans les oreillers d'herbes apaisantes avec le houblon, la camomille, la lavande ...

Utilisations médicinales

La mélisse est une plante calmante autant pour le système nerveux que digestif. Elle calme les tensions et l'anxiété, prépare au sommeil tout en élevant l'esprit, soutient la mémoire et aide à la concentration. Elle calme les maux de ventre des enfants nerveux et troublés. La mélisse est carminative et soulage les gaz. Elle stimule en douceur, le foie et la vésicule biliaire.

Recette de tisane lunaire à la mélisse

- 14 g de mélisse
 - 1 l d'eau
- Mélanger ensemble l'eau et la mélisse dans une bouteille de verre transparent. Déposer la bouteille sur le sol, exposée à la lumière de la lune pendant une période de deux à huit heures.

Utilisations culinaires

Les feuilles fraîches de mélisse s'ajoutent aux salades, aux soupes et aux marinades. Elle donne bon goût et aide à la digestion. Elle est utilisée pour faire des liqueurs: Chartreuse, Eau des Carmes... On peut faire macérer 60 g de mélisse fraîche dans un litre de vin blanc pendant 48 heures puis filtrer. Prendre un verre aux repas. La mélisse, comme plusieurs fines herbes n'aime pas la cuisson. L'ajouter en fin de cuisson.

Crème de poireau à la mélisse

- 1 oignon
- 2 poireaux
- Une grosse poignée de mélisse
- 1,2 l de bouillon de poulet
- 1 grosse pomme de terre coupée en morceaux
- Sel et poivre
- Un filet de jus de citron



- Faire suer l'oignon et les poireaux tranchés dans une casserole.
- Baisser le feu et ajouter la moitié de la mélisse ciselée.
- Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant quelques minutes.
- Ajouter le bouillon et les pommes de terre et mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soit cuites.
- Passer au mélangeur, saler et poivrer.
- Ajouter le jus de citron et le reste de la mélisse ciselée et servir.

Gâteau au fromage de chèvre et mélisse

- 200 g de fromage de chèvre
 - 150 g de crème fraîche
 - 100 g de sucre en poudre
 - 75 g de beurre
 - 3 œufs
 - Zeste de citron
 - 1 bouquet de mélisse
- Préchauffer le four à 160°C et beurrer un plat en verre.
 - Râper les zestes de citron et hacher la mélisse.
 - Séparer les blancs et les jaunes d'œufs et monter les blancs en neige.
 - Fouetter les jaunes d'œufs et le sucre dans un saladier jusqu'à ce qu'ils blanchissent.
 - Ajouter le fromage de chèvre frais, la crème et les zestes de citron et mélanger.
 - Faire fondre le beurre à feu très doux, et incorporer au mélange.
 - Incorporer doucement les blancs en neige et la mélisse hachée au mélange.
 - Verser la préparation dans le plat beurré et cuire pendant 50 minutes.

Légendes et popularité de la mélisse

En 1611, un médecin crée un réconfortant à base de 14 plantes et 9 épices. La mélisse, une des composantes, donne son nom au breuvage. Ce médecin confie la recette au père Damien de la confrérie des Carmes de Paris.



Les moines décidèrent d'en assumer la production. Elle devient l'un des remèdes favoris du cardinal de Richelieu qui l'utilisait pour soulager ses migraines, ses digestions difficiles et ses maux d'estomac.

Du temps de Louis XIV, elle était le panacée des dames de la cour, qui la prenaient pour la léthargie, les vapeurs, les indigestions, les migraines et pour retrouver un regain de vitalité.

Les Français consomment depuis fort longtemps la mélisse séchée ou son alcoolat. Il n'y avait guère de pharmacie familiale qui n'avait un flacon de mélisse des Carmes pour soulager les troubles les plus divers.

Les informations contenues dans ces fiches sont en partie tirées et adaptées des cahiers Herb Art publiés par l'Herbothèque herbotheque.com

