



Bulletin no. 12

Septembre 2020

## **Verveine citronnelle ou verveine odorante *Aloysia citrodora***

Cette année nous avons introduit au jardin quelques plantes utilisées principalement comme tisane : la camomille, la verveine citronnelle et la mélisse qui sont regroupées ensemble dans un même carré. La menthe et d'autres herbes font aussi d'excellentes infusions.



### **Description botanique**

La verveine citronnelle ou verveine du Pérou (pays où elle est connue sous le nom de *cedrón*), est une plante ligneuse de la famille des Verbenaceae, cultivée pour ses feuilles très parfumées (au goût de citron) pour aromatiser certaines préparations culinaires et pour préparer des infusions et des liqueurs. C'est une plante originaire des Andes d'Amérique du Sud (Pérou, Bolivie, Chili, Uruguay et Argentine) où elle pousse entre 0 m et 3 000 m d'altitude ; elle est cultivée aussi sur la côte du Pérou. Elle n'est pas rustique sous les climats tempérés.

La verveine citronnelle ne doit pas être confondue avec : la verveine officinale (*Verbena officinalis*), plante herbacée spontanée en Europe, appartenant à la même famille, utilisée comme plante médicinale ; le thym citron, appelé aussi

citronnelle ; la mélisse, également qualifiée de citronnelle ; la citronnelle servant à préparer des tisanes au goût très semblable à celui de *Aloysia citrodora*. Confusion très fréquente dans le commerce des tisanes.

### **Mode de culture**

Cette plante, qui ne supporte pas les fortes gelées, se plait en été dans un endroit bien ensoleillé à semi-ombragé. Cultivée en pot, elle doit être mise à l'abri du gel, mais dans un local frais, en hiver. Après avoir taillé ses pousses principales à environ 30 cm et l'avoir recouverte de paille, la plante devrait pouvoir supporter un gel modéré dans un sol bien drainé, également en pleine terre, si ses racines sont suffisamment profondes. Dans les régions froides, il est possible que la plante ne se mette à bourgeonner que vers la fin du printemps ou le début de l'été ; on fera donc bien de ne pas jeter de plantes avant l'été. Un sol plutôt maigre donne des plantes plus résistantes ; la verveine citronnelle peut donc être cultivée sans problème dans le même pot pendant plusieurs années. L'adjonction occasionnelle de peaux de banane coupées fin en guise d'engrais (azote) peut faire merveille. La verveine citronnelle se multiplie par boutures herbacées pendant les mois d'été.

### **Utilisations médicinales de la verveine citronnelle**

Les feuilles peuvent être cueillies en permanence et utilisées fraîches ou séchées contre toutes sortes de maux. Les feuilles donnent une infusion douce et parfumée qui aide à lutter contre les refroidissements accompagnés de symptômes bronchiques et de fièvre. Grâce à sa teneur élevée en huiles essentielles, elle

soulage également les crampes en cas de troubles digestifs, les ballonnements, les crampes d'estomac et les nausées. À signaler toutefois qu'une utilisation prolongée de quantités importantes de feuilles de verveine citronnelle peut aussi causer des maux d'estomac. Pour un massage bienfaisant, on fait macérer des feuilles de verveine citronnelle dans de l'huile d'amande. On peut également confectionner des bougies qui dégagent une agréable odeur de citron en faisant tremper des feuilles de verveine coupées fin 45 minutes dans de la cire fondue à 80°C.



### Utilisations cosmétiques

C'est cette plante qui fournit la « verveine » vendue en pharmacie et en herboristerie. On en extrait une huile essentielle utilisée en parfumerie et dans les produits de toilette. Les feuilles d'Aloysia citrodora contiennent 0,90 % d'huile essentielle appelée « essence espagnole de Verveine », composée de citral, de limonène, de géraniol et de sesquiterpènes. Elle est fébrifuge, antispasmodique, antifongique, légèrement sédative et eupeptique. Elle a aussi des propriétés répulsives envers les moustiques.

### Utilisations culinaires

Les feuilles de verveine odorante, fraîches ou séchées, peuvent servir à aromatiser certaines préparations culinaires (sauces, marinades, gâteaux, glaces...) Son arôme citronné convient particulièrement pour les gâteaux, les entremets et les crèmes. Elles s'utilisent aussi en infusions (apaisantes et digestives), et peuvent servir à confectionner de délicieuses liqueurs.



### Comment faire une bonne tisane de verveine

Dans une tasse versez de l'eau bouillante sur une cuillerée à soupe de feuilles de verveine séchées ou fraîches, sachant que les feuilles de verveine sont meilleures quand elles sont fraîches, parce qu'elles gardent une grande quantité de leur huile essentielle. Laissez infuser une dizaine de minutes. Filtrez.

### Sucette glacée (popsicle) citron-romarin-verveine

- 1 tasse de yogourt
- 2 citrons jaunes pressés
- 1 citron vert pressé
- 10g de miel liquide
- 1 branche de romarin séché
- 10 feuilles de verveine citronnelle séchée



- Presser les citrons jaunes et verts.
- Mélanger les ingrédients au mélangeur ou au robot.
- Verser dans un moule.
- Ajouter les bâtonnets en bois.
- Congeler

### Histoire et popularité de la verveine citronnelle

La verveine citronnelle aurait été remarquée en Amérique du Sud par le botaniste européen Philibert Commerson au XVIII<sup>ème</sup> siècle. Selon d'autres sources, elle serait arrivée en France au XVII<sup>ème</sup> siècle et aurait connue un franc succès pour son goût citronné et ses propriétés médicinales.

La verveine citronnelle est utilisée au Pérou dans la composition de la boisson gazeuse nationale, appelée Inca Kola. Créé en 1935 par une famille britannique de Lima, l'Inca Kola est la boisson gazeuse péruvienne par excellence. C'est la boisson gazeuse la plus vendue au pays, devant Coca-Cola et Pepsi Cola. C'est donc une fierté nationale pour les Péruviens.



Les informations contenues dans ces fiches sont en partie tirées et adaptées des pages Web [https://nanopdf.com/download/verveine-citronnelle-aloyisia-triphylla\\_pdf](https://nanopdf.com/download/verveine-citronnelle-aloyisia-triphylla_pdf) et <https://en.wikipedia.org/wiki/Verbena>

