

**« La Plante pour retrouver la joie de vivre »**

L'Aspérule odorante



**L'Aspérule odorante** : nom botanique « *Asperula odorata* » ou « *Galium odoratum* » de la famille botanique des Rubiacées, est aussi communément appelée l'hépatique étoilée, le muguet des bois, le petit-muguet, la reine des bois ou encore le thé suisse.

Origine du nom : Aspérule vient du latin asper, rude, rugueux. Il a trait à la texture des feuilles de certaines espèces. Celles de l'Aspérule odorante n'ont cette caractéristique que sur les bords.

Description : L'aspérule odorante est une petite plante herbacée vivace qui s'épanouit au printemps dans les sous-bois humides et dans les forêts de hêtres. dont la hauteur varie entre 10 et 40 cm. Elle possède une tige souterraine aux ramifications nombreuses, si bien qu'elle forme des colonies plus ou moins étendues ainsi que l'a dit si poétiquement un botaniste, « des voies lactées en miniature ». Elle est présente dans toute l'Europe, et notamment dans l'est de la France (Alsace et Lorraine), ainsi qu'au Luxembourg, en Allemagne et dans les Ardennes Belges où on est très « fan » de cet arôme de « Waldmeister » !

De sa racine grêle, rampante naissent des tiges dressées, noueuses, portant des feuilles d'un joli vert, étroites, ovales, lancéolées, lisses, rassemblées à chaque nœud en étoile. Ses petites fleurs pédonculées blanches, rosées sont groupées en corymbe. Sa floraison a lieu de mai à juin. Exception faite pour la lavande, aucune herbe sèche ne dégage un parfum aussi agréable que le sien qui évoque l'odeur de vanille, de foin et de miel. Elle le doit à la présence, dans ses feuilles et ses tiges, de « coumarine », substance que l'on trouve également dans la fève tonka et qui est utilisée en parfumerie ou pour aromatiser certains tabacs comme l'Amsterdamer. Si l'on en croit l'épithète « odorante » l'aspérule devrait dégager un parfum bien marqué, or, si vous en approchez le nez, sur le terrain vous ne sentirez rien d'autre que l'odeur de l'humus. Mais cueillez quelques brins d'aspérule et mettez-les à sécher pendant une semaine. Ils dégagent alors une odeur suave, celle de la vanille. Que s'est-il passé ? Lorsqu'elle vit, l'aspérule contient dans ses tissus une glucoside nommé « aspéruloside » qui n'a, lui-même, aucune odeur. Mais au séchage, sous l'action d'un ferment, il se dédouble en glucose et en une substance très odorante du nom de « coumarine ».

Elle est utilisée pour faire des matelas, des coussins. A chaque naissance printanière, les gens pendaient des bouquets d'aspérule en guirlandes ou en bottes aux poutres des maisons ou directement au berceau. Elle est l'agrément de l'hiver et pendant les chaleurs de l'été, elle tempère l'air et rafraîchit la pièce, tel était l'avis de nos grands-mères qui ne manquaient jamais d'en mettre aussi un bouquet dans leur armoire pour embaumer le linge et protéger les habits contre les mites

Elle peut être aussi utilisée dans la fabrication de répulsifs contre les insectes. L'industrie exploite son odeur de vanilline. On peut la trouver pour la même raison en pot-pourri de fleurs séchées.

La plante est une excellente nourriture pour les bestiaux qui ne raffolent, elle est aussi recherchée par les abeilles.

Historique : L'aspérule est seulement mentionnée dans les ouvrages de botanique à partir du moyen âge sous le nom de « Master Silvarium », mère des forêts. Elle était très appréciée des peuples germaniques sous forme de vin appelé « Maitrank » pour ses vertus bénéfiques pour le foie et le cœur. Il paraît que l'aspérule devint très en vogue lorsqu'elle fut mentionnée indirectement, au IXe siècle, à propos du « vin de mai » par le bénédictin Wandalbert de l'Abbaye de Prüm en 854. Eh oui, petit cachotier ! Il se fabriquait du vin en douce et pas n'importe quel vin : du « Maitrank ». Le dernier roi de Pologne Stanislas Leszczynski qui vécut 89 ans (1677-1766) attribuait sa longévité et sa robustesse à la tasse de thé d'aspérule, qu'il prenait tous les matins. Outre son odeur rafraîchissante, la plante éloignait les mauvais esprits et protégeait des sorcières. On l'utilisait aussi pour aérer les chambres des malades. Ces pratiques furent interdites, en 743, par le pape Boniface, comme coutumes païennes. Qu'à cela ne tienne, un peu plus tard, la plante fut dédiée à Marie. N'en avait-elle pas fait un matelas pour la crèche ? L'aspérule fut ainsi admise par l'Église. Les prêtres en pendaient de larges guirlandes lors des fêtes de Saint Barnabé et de Saint Pierre.

Propriétés : L'aspérule a des propriétés somnifères, calmantes, antispasmodiques, antinévralgiques, stimulantes du système digestif et hépatique, antiseptiques des voies urinaires, diurétiques, sudorifiques. Elle est indiquée en cas de d'insomnies, nervosité, neurasthénie, angoisses, oppressions, palpitations et autres troubles nerveux névralgies, migraines, spasmes d'estomac, digestions difficiles, engorgement du foie et de la rate, jaunisse. Cependant, c'est son action sur les nerfs qui rend les plus signalés services car elle apaise, détend, « relaxe », exactement comme les « tranquillisants » dont on abuse tant à l'heure actuelle, mais avec l'avantage sur eux de ne provoquer aucun effet secondaire et de n'être pas toxique. On peut donc en toute quiétude faire boire l'infusion d'aspérule à tous ceux qui sont victimes de troubles de sympathique, y compris les enfants et les vieillards qui souffrent d'insomnie, de vertiges, d'angoisses, de névralgies et de nervosité excessive. Avec une ou deux tasses dans le courant de la journée et surtout une dernière au coucher, ils retrouveront le sommeil et le calme d'une façon naturelle, sans que leur organisme en subisse le moindre préjudice. Nous leurs souhaitons de beaux-rêves.

L'aspérule a aussi sa place en gastronomie : dans les pays germaniques et nordiques, elle entre dans la fabrication de saucisses et en Belgique, en Allemagne et certaines régions de France ( Bourgogne, lorraine, Alsace) on prépare ce qu'on appelle le « vin de mai » en faisant macérer pendant une semaine ou deux dans un bon vin sucré (60 g de sucre par litre) des fleurs d'aspérule (60 g par litre). Ce vin qui devient légèrement mousseux après la mise en bouteilles est non seulement d'une saveur aromatique très agréable mais il est aussi un excellent tonique.

Petite mise en garde : L'aspérule est une plante médicinale, elle a une action calmante et aide à lutter contre les insomnies d'origine nerveuse, elle a aussi une action favorable sur la circulation sanguine, car elle fluidifie légèrement le sang. Mais il ne faut pas augmenter les doses de plante dans les préparations, car il peut y avoir dans ce cas danger de somnolence (en particulier pour les conducteurs) ou d'hémorragie (en particulier pour les personnes ayant déjà un traitement anticoagulant). Respectez donc les quantités et évitez de surdoser ! À très forte dose ou prise, l'aspérule odorante provoque des migraines et nausées elle devient même toxique pour le foie (hépatotoxique). De plus, si la plante moisit au lieu de sécher, il se forme une substance nommée « dicoumarol », une anti-vitamine K qui peut causer de graves hémorragies internes. On utilise le « dicoumarol » dans la mort-aux-rats. N'utilisez donc jamais d'aspérule moisie.

La cueillette : la plante est sensible à l'arrachement qui peut la faire disparaître. Les sommités fleuries sont coupées aux ciseaux, à la faucille ou au couteau tranchant, pas trop près du sol pour permettre à la plante de survivre et produire l'année suivante. Ce sont d'ailleurs ces jeunes tiges, plus courtes et au début de floraison, qu'il faut cueillir.

Séchage de l'aspérule odorante : Vous pouvez également également faire sécher l'aspérule odorante pour parfumer les armoires ou pour adoucir des tisanes composées. (Par exemple en mélange avec du tilleul, de la mélisse-**citronnelle** ou de l'angélique). Vous pouvez également ajouter de l'aspérule séchée dans le lait pour parfumer une crème anglaise ou une crème brûlée... Mais il faut toujours la faire sécher rapidement sur un linge ou un papier absorbant pour éviter qu'elle ne noircisse. Et surtout ne jamais utiliser d'aspérule ayant fermenté ou moisi (!) Une fois sèche, vous pouvez la conserver une année, ensuite, il est préférable de renouveler votre provision

#### Recettes :

Infusion de plante : 1 cuillère à café de plante pour une tasse de thé d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes avant de filtrer. Boire une tasse après chaque repas. En cas de troubles de sommeil et de troubles nerveux, prendre 1 tasse d'infusion 30 minutes avant le coucher.

Vin de mai « Maitrank » et Recette :

Ce vin est un peu devenu la boisson nationale des allemands, surtout en mai ainsi qu'en pays d'Arlon où sa fabrication artisanale est une affaire encore fort populaire. Certains habitants arlonais organisent lors de la fabrication du Maitrank, des funérailles de première classe à ces jeunes pousses fauchées par milliers et priant avec ferveur :

« Seigneur, donnez-nous,  
La santé pour toujours,  
De l'amour de temps en temps,  
Du travail, pas trop souvent,  
Du Maitrank, tout le temps... »

Cette boisson, une gourmandise, est aussi qui met le foie et les reins en forme spécialement au moment du changement de saison. Il y a différentes manières de faire ce vin. Aussi vous choisissez celle qui vous semble meilleure.

Première manière :

Faites macérer 60 g de sommités fraîches d'aspérule, pendant ½ heure dans 1 litre de bon vin blanc que l'on verse bouillant, et auquel on ajoute 100 g de sucre. Servez frais comme apéritif.

Deuxième manière :

On peut laisser macérer 60 g d'aspérule fraîche par litre de vin avec 60 g de sucre, pendant 1 ou 2 semaines. Ici on mélange au vin froid. Corses ou non, avec une cuillère à soupe de bonne eau-de-vie, ces deux vins deviennent mousseux. Si on les met à la cave en bouteilles, ayez soin de bien sceller le bouchon.

Ma recette à ma manière :

1 litre de vin blanc Elbling (cépage de la Moselle luxembourgeoise à préférer pour l'authenticité ; mais le Rivaner ou le Riesling de Grevenmacher peuvent également convenir)

1 verre de cognac ou mirabelle ...  
1 orange coupée en 4  
7 à 9 morceaux de sucre  
25 feuilles tendres d'aspérule  
1 ou 2 feuilles de cassis (pas obligatoire)

Laissez macérer le tout de préférence dans un pot en grès pendant 24 heures.  
Passez ensuite liquide et le mettre en bouteille.  
Servir frais avec des rondelles d'orange.

Il est prudent de capsuler les bouteilles comme pour le champagne afin d'éviter que le bouchon saute spontanément.

Laissez macérer le tout de préférence dans un pot en grès pendant 24 heures.

Usage externe : en cataplasme de feuilles fraîches écrasées et appliquées sur le front sont antinévralgiques. Elles apaisent la douleur des migraines et calment l'inflammation des petites plaies.

Voici une autre boisson un peu plus rapide à préparer. Prenez une bouteille de bon vin blanc, une touffe de sommités fleuries d'aspérules, 50 g de sucre, 1 dl d'eau, une orange. Laissez infuser l'aspérule dans le vin pendant une heure dans un endroit frais, couvrez-le. Après ce temps, passez le vin. Délayez le sucre dans le dl d'eau et ajoutez au vin. Ajoutez le jus de l'orange, filtré au vin. Secouez légèrement et servez le plus frais possible.

Une autre recette du même genre, un peu plus sophistiquée : faites comme précédemment mais au lieu d'orange, ajoutez un peu de citron avec la pelure, des fraises ou des pêches, du champagne selon vos goûts.

Et voilà, si ça vous tente vous pourrez au printemps prochain, faire vos propres expériences après une belle balade en forêt. Et un jour, un cocktail portera peut-être votre nom.

Si vous vous ne buvez pas d'alcool, ce n'est pas grave : quelques sommités d'aspérule fraîches trempées un petit temps dans du jus de pomme vous donneront une boisson ambrosiaque.

**Patrick Foucher**