

Lierre terrestre



Nom scientifique : *Glechoma hederacea*

Famille : Lamiacées

Hauteur : 30 centimètres maximum (tapissant)

Type : Vivace

Floraison : Mars à juin

Biotopie : Prairies, bosquet, forêt

Description : Ses tiges rampantes sont faites de stolons (comme pour les fraisiers) qui s'enracinent à leur extrémité et donnent de nouveaux plants rapidement, créant en peu de temps de grands tapis de verdure.

À partir de ses stolons, le lierre terrestre émet des tiges d'environ 15 cm de hauteur sur lesquelles poussent des petites feuilles persistantes. De forme arrondie avec des bords crénelés, elles sont de couleur vert foncé et parfois panachées de blanc crème (*Glechoma hederacea* 'Variegata'). La floraison a lieu de mars à juin et donne naissance à de jolies petites fleurs au parfum agréable.

Utilisations : Les tiges et les fleurs du lierre terrestre sont comestibles et possèdent des propriétés apéritives, diurétiques, stimulantes et toniques. Ses fleurs ont un goût sucré qui relève agréablement les salades et les soupes (excellentes en mariage avec des champignons, autre produit du sous-bois). Vous pouvez aussi les utiliser pour décorer les gâteaux ou dans des verrines. Attention, elles ne supportent pas la cuisson qui leur fait perdre leur parfum.

Riche en tanins et en huiles essentielles (les glandes se trouvent sous les feuilles), le lierre terrestre est également utilisé en médecine pour ses principes actifs et son efficacité confirmée. Il est prescrit en sirop ou en infusion pour soigner les inflammations des voies respiratoires (notamment les bronchites). En usage externe (huile de massage et lotion), il soigne les affections de la peau (ulcère, acné, eczéma).

Dosage : Boire 3 ou 4 tasses par jour d'infusion (1 c. à s. de lierre terrestre pour 200 ml d'eau). En usage externe, il se montre efficace contre les ulcères et les abcès. Pour les peaux à acné ou à eczéma, il est intéressant de l'employer en cataplasme. Mélangez 2 généreuses c. à s. de feuilles fraîches hachées avec une c. à s. de farine d'avoine et une c. à s. de miel.

