

Le Laurier Vrai

Laurus nobilis — Guide complet de culture, propriétés et utilisation culinaire

1. Botanique et Origine

Le **laurier noble** ou **laurier vrai** (*Laurus nobilis*) est un arbuste persistant de la famille des Lauracées, originaire du bassin méditerranéen. Symbole de victoire et de sagesse dans l'Antiquité, il est aujourd'hui incontournable tant pour l'ornement que pour ses feuilles aromatiques.

Nom scientifique :	Laurus nobilis
Famille :	Lauraceae (Lauracées)
Cycle de vie :	Arbuste persistant
Hauteur :	2 à 10 mètres



Laurus nobilis (feuilles)

2. Description et Caractéristiques

Le laurier vrai possède des feuilles coriaces, alternes, de forme ovale-lancolée, d'un vert foncé brillant sur le dessus et plus pâles en dessous. Il produit de petites fleurs jaunâtres en ombelles au printemps, suivies de baies noires à maturité. Attention à ne pas le confondre avec le laurier-rose (*Nerium oleander*) ou le laurier-cerise (*Prunus laurocerasus*), qui sont hautement toxiques.

Le saviez-vous ? Dans la Rome antique, les couronnes de laurier étaient tressées pour couronner les poètes, les vainqueurs et les empereurs en signe de gloire suprême.

3. Culture et Entretien

Le laurier noble est un arbuste robuste et très accommodant :

- **Exposition** : Plein soleil à mi-ombre. Il apprécie les situations chaudes et lumineuses.
- **Sol** : Ordinaire, bien drainé. Il tolère bien la sécheresse une fois bien établi.
- **Plantation** : Au printemps ou en automne. Il s'adapte aussi parfaitement à la culture en pot sur une terrasse ou un balcon.
- **Arrosage** : Modéré pendant les premières années, puis uniquement en cas de forte sécheresse en pleine terre.
- **Taille** : Supporte très bien la taille (idéal pour l'art topiaire ou les haie taillées) et se prête facilement à toutes les formes.

4. Bienfaits et Vertus Thérapeutiques

Digestion :	Stimule les fonctions digestives, soulage les ballonnements, les coliques et les digestions difficiles.
Antiseptique :	Possède des propriétés antibactériennes et antivirales utiles en cas d'infections respiratoires légères.
Apaisant :	En infusion, aide à détendre le système nerveux et favorise le calme et la relaxation.
Articulations :	L'huile essentielle ou le macérât de laurier soulage les douleurs rhumatismales et musculaires.

5. Utilisation en Cuisine

Pilier incontournable de la cuisine française et méditerranéenne :

- **Bouquets Garnis** : Ingrédient fondamental du bouquet garni, associé au thym et au persil pour parfumer les fonds, bouillons et soupes.
- **Mijotés et Sauces** : Sublime les plats mijotés de longue durée (blanquettes, daubes, ragoûts, sauces tomates).
- **Cuissons au Court-Bouillon** : Indispensable pour la cuisson des poissons, des crustacés et des légumes.

Conseil chef : Utilisez les feuilles de préférence séchées (elles perdent leur légère amertume de fraîcheur) et retirez-les du plat avant de servir.